ALAN

IUB

CA O

mic tratat de

Alan H. Cohen

Iubirea ca o ţeapă

Mic tratat de reuşită în amor

Traducere din limba engleză
ADRIANA BĂDESCU
EDITURA NEMIRA
2012

NEMIRA

plăcerea lecturii

www.nemira.ro

Alan H. Cohen
DON'T GET LUCKY, GET SMART
© 2002

© Nemira, 2012

Redactor: Daniela Popescu
Tehnoredactor: Alexandru Csukor
Copertă: Gabi Dumitru

Orice reproducere totală sau parțială a acestei lucrări,
fără acordul scris al editorului, este strict interzisă
şi se pedepseşte conform Legii dreptului de autor.

ISBN ePUB: 978-606-579-560-0
ISBN PDF: 978-606-579-561-7
ISBN Print: 978-606-579-382-8

Lectura digitală protejează mediul

Versiune digitală realizată de elefant.ro

ALAN H. COHEN este autorul a douăzeci şi patru de volume şi CD-uri motivaţionale foarte cunoscute şi apreciate, printre care *The Dragon Doesn't Live Here Anymore* şi *A Deep Breath of Life*. Redactează, de asemenea, articole pentru seria de succes *Chicken Soup for the Soul,* editată de *New York Times.* Cărţile sale au fost traduse în peste douăzeci de limbi.

În fiecare lună, rubrica lui Alan, *From the Heart,* apare în şaizeci de reviste din lumea întreagă. Interviurile şi articolele sale au fost publicate în revistele *Unity, Science of Mind, New Woman, First for Women, Personal Transformation, New Realities, Human Potential* şi *Visitors.*

A fost invitat de CNBC la emisiunea *America's Talking* şi participă la numeroase talk show-uri la radio şi televiziune; conferinţele sale sunt transmise în mod constant de Wisdom Channel. Este membru al Omega Institute din New York. Lucrează, de asemenea, şi ca ghid în locuri sacre precum Machu Picchu, Bali sau Egipt. Locuieşte în Maui, Hawaii, unde a înfiinţat diverse centre în care predă „arta vieţii".

Tuturor femeilor, bărbaţilor, rudelor şi prietenilor
care mi-au fost valoroşi parteneri de lecţii
în drumul meu spre dragoste

INTRODUCERE

De ce atât de multe relații romantice încep cu un foc de artificii și sfârșesc asemenea unui balon de săpun? De ce legături care înmoaie inima ajung în cele din urmă s-o frângă? De ce ar mărturisi Rita Rudner „Ori de câte ori mă întâlnesc cu un bărbat, îmi spun: «Asta e oare persoana cu care aș vrea ca odraslele mele să-și petreacă weekendul?»”

Să fim sinceri: jocul întâlnirilor romantice este plin de capcane și câmpuri minate. Dacă nu te pricepi cu adevărat, riști să fii încolțit, rănit și să devii extrem de frustrat. În căutarea alesului sau alesei, vei întâlni o bizară paradă a ciudaților; și așa continui iar și iar, prin agenții matrimoniale online, baruri pentru persoane singure, petreceri, grupuri de susținere și „aranjamente” puse la cale de (în curând ex-) prieteni, în căutarea „celui pe care l-am așteptat toată viața” sau, cel puțin, a „celei alături de care să pot trăi ceva mai mult de o lună”. Și începi să te întrebi dacă există în realitate cineva disponibil, pe care să-l placi cu adevărat.

Am „calificarea” de a vă vorbi despre iadul întâlnirilor romantice fiindcă am trecut prin el ani mulți – până când flăcările lui au spulberat iluziile care mă țineau captiv. Cu timpul, prin repetate încercări și greșeli (în majoritate greșeli), mi-am găsit calea de ieșire și, pe drum, am cartografiat terenul. Acum îmi împărtășesc notițele cu dumneavoastră și cu toți cei ale căror suferințe și triumfuri i-au condus spre relații extraordinare, odinioară considerate imposibile. Există o cale care duce afară din Pădurea Fermecată, și se poate să fiți mai aproape de ea decât vă închipuiți.

În paginile următoare veți întâlni oameni ca dumneavoastră, dornici să-și împartă viața cu cineva capabil să poarte o conversație mai lungă decât „Hai s’trăieşti!”. Oameni care au ajuns în situații înspăimântătoare, derutante sau neplăcute și s-au întrebat dacă o relație romantică presupune oare și altceva decât certuri, dramatism, intrigi și

tot mai puţin sex. Oameni care au avut parte de o dezamăgire uriaşă sau de multe altele mai mici. Oameni care încearcă să găsească uşa de ieşire dintr-o încăpere în care habar n-au cum au intrat. Veţi întâlni de asemenea oameni care şi-au asumat propria putere şi valoare, descoperind astfel pe cineva alături de care să meargă mai departe. Lecţiile lor vor deveni şi ale dumneavoastră, iar pe măsură ce le veţi aplica, drumul vă va fi mai uşor, mai luminos şi mai rapid.

Fiecare capitol începe cu o poveste adevărată din experienţa mea sau a unuia dintre clienţii de la seminariile mele, persoane sau cupluri care încercau să-şi îmbunătăţească relaţia. Veţi afla greşelile pe care le-au făcut şi modul în care au rămas împreună – sau nu. Indiferent însă cum au sfârşit, vă veţi dezvolta alături de ei. Povestea lor este şi povestea dumneavoastră. Şi cum se va încheia ea? Dacă veţi aplica principiile „Ce puteţi face în această privinţă?" pe care le veţi găsi aici, veţi înregistra un progres fără precedent în propria viaţă sentimentală, al cărei scenariu îl veţi alcătui chiar dumneavoastră.

Unele dintre teme vi se vor părea special destinate şi veţi întâlni sugestii care vă vor ajuta nemijlocit. Citiţi însă toate capitolele, fiindcă veţi constata cu surprindere că multe dintre ideile prezentate sunt aplicabile partenerilor dumneavoastră şi astfel veţi înţelege de ce procedează aşa cum o fac, de ce vă simţiţi atras de ei şi cum să corectaţi tiparele comportamentale care nu funcţionează. Întregul material al cărţii vă poate ajuta să ieşiţi din iadul întâlnirilor romantice.

Indiferent câte eşecuri sentimentale şi furtuni matrimoniale aţi suportat, speranţe există. Incursiunile în iadul deja menţionat nu au fost o pedeapsă ori un blestem; consideraţi-le mai degrabă călătorii de documentare. V-au ajutat să descoperiţi ce anume doriţi, să recunoaşteţi că meritaţi acel lucru şi să vă asumaţi curajul şi încrederea de a-l cere. Fiecare întâlnire şi relaţie romantică, oricât de bizare sau de plăcute ar fi fost, v-au adus unde vă aflaţi acum. Dacă doriţi ceva mai bun, îl puteţi avea. Dar, ca orice artizan priceput,

aveți nevoie de uneltele potrivite. Aplicând principiile din această carte, vă veți accelera progresul şi vă veți scuti de o sumedenie de alte încercări şi greşeli. Aşadar să stingem focul şi să aprindem lumina!

ÎN ATENŢIA CITITORILOR

1. Toate poveştile prezentate la început de capitol sunt reale. În multe dintre ele, numele au fost schimbate pentru a respecta intimitatea persoanei sau a cuplului respectiv. Din motive de spațiu şi exemplificare, unele au la bază persoane şi cupluri care au trecut printr-o experiență similară.
2. Majoritatea cuplurilor descrise în carte sunt heterosexuale. Cititorii homosexuali pot aplica fără probleme aceleaşi principii. Înțeleg că ei se confruntă cu situații specifice, care pot fi abordate mai bine de alți specialişti, astfel că eu mă voi concentra pe chestiuni utile tuturor celor care doresc să-şi afle împlinirea alături de un partener, indiferent de sexul acestuia.
3. Folosiți-vă rațiunea în aplicarea sugestiilor, exercițiilor şi practicilor descrise aici. Unele dintre ele pot fi mai potrivite pentru anumite persoane decât pentru altele. Vă sugerez să vă bazați pe intuiție în acest sens şi să discutați despre orice acțiune sau schimbare semnificativă în viață cu un terapeut sau cu un consultant specializat.

Motivul 1

ÎNCEPEȚI RELAȚIILE CU STÂNGUL

Motivul şi modul în care începeți o relație au o importanță extraordinară asupra felului în care ea va decurge. Alegerea unei persoane greşite sau

implicarea din motive eronate vă vor zădărnici eforturile şi veţi ajunge înapoi de unde aţi plecat, mai frustrat ca niciodată. Dacă întâlniţi mereu parteneri care vă dezamăgesc, ar putea fi timpul să examinaţi modul şi motivele pentru care vă implicaţi în relaţii şi să vă rafinaţi alegerile, astfel încât să puteţi cunoaşte persoane capabile să vă însoţească pe drumul pe care vreţi să mergeţi.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Capitolele următoare vă vor arăta cum:

- Să „navigați” când vă îndrăgostiți.
- Să recunoaşteți indiciile privind potențialii parteneri problematici.
- Să treceți de la disperare la încredere în sine.
- Să atrageți un partener fiind dumneavoastră înşivă.
- Să construiți relații bazate pe intimitate, nu pe fantezie.

Dragoste la prima vedere?

Când Steve a întâlnit-o pe Debie la o petrecere, a fost dragoste la prima vedere. Ambii au ştiut imediat că sunt suflete-pereche, au început să facă sex în scurt timp şi des, şi-au mărturisit reciproc iubirea şi s-au prezentat prietenilor ca un cuplu.

După câteva luni, Debbie s-a mutat la Steve acasă, bucurându-se împreună de o veritabilă lună de miere. Nu peste mult timp însă, au început să observe unul la celălalt lucruri care le displăceau. Inițial erau lucruri mărunte, de pildă faptul că Steve nu lăsa capacul jos la toaletă sau că Debbie voia ca jaluzelele să fie trase la ferestre, pentru ca soarele să n-o trezească prea devreme dimineața.

Neplăcerile s-au agravat când cei doi şi-au descoperit obişnuințele. Steve îşi petrecea mare parte a weekendului uitându-se la meciuri de fotbal şi nu prea era dornic să-şi împărtăşească sentimentele. Debbie voia să discute despre relație şi a început să-l preseze să încheie un angajament de durată.

Cu timpul, certurile au devenit mai dese decât momentele plăcute petrecute împreună. În sinea sa, fiecare se întreba: „Ce s-a întâmplat cu persoana

aceea minunată pe care am întâlnit-o?" Steve se plângea că „E măcinată de incertitudini pe care nu le-am observat la început", iar Debbie considera că „Ceva s-a schimbat la el când ne-am mutat împreună."

În cele din urmă, tensiunea a devenit atât de mare, încât Debbie s-a mutat. La început, cei doi au încercat să rămână prieteni şi să mai iasă împreună, dar în timpul întâlnirilor reveneau la aceleaşi certuri dinainte. Apoi au încetat să se mai vadă, simțind un gust amar la ideea unei poveşti de dragoste la prima vedere care s-a dezumflat.

Povestea vi se pare familiară? Am citit cumva din jurnalul dumneavoastră? Sau l-ați citit dumneavoastră pe al meu?

Uneori, dragostea la prima vedere se petrece exact aşa. Oamenii se întâlnesc, se recunosc reciproc drept suflete-pereche, se îndrăgostesc şi trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți. Amin.

Mai des însă, dragostea la prima vedere este de fapt speranță la prima vedere. Sau dorință intensă de a avea un partener la prima vedere. Ori sex fierbinte la prima vedere. Sau un ricoşeu după o ruptură dureroasă la prima vedere. Sau orice alt lucru la prima vedere. Există însă o singură modalitate de a spune dacă atracția este cu adevărat dragoste la prima vedere: dacă rămâneți împreună cu timpul şi deveniți tot mai fericiți unul în compania celuilalt, atunci a fost dragoste la prima vedere. Dacă nu, n-a fost.

Dacă relația dumneavoastră trece testul capacului ridicat la toaletă şi al storurilor coborâte; al temerilor, neîncrederii, geloziei şi al ritmurilor sexuale decalate; al problemei cheltuielilor şi economiilor; al rudelor pe care să le invitați de Crăciun şi al celor pe care să le evitați: şi al tuturor celorlalte probleme specifice unei relații – atunci a

fost cu adevărat dragoste la prima vedere. Dacă fie şi una dintre aceste chestiuni explodează, înseamnă că n-a fost chiar asta. Sau dacă a fost, temerile şi rezistența dumneavoastră au copleşit iubirea.

Deşi am fost învățați că, dacă găsim persoana potrivită, totul va fi bine, situația este mult mai complexă. Relațiile romantice nu rezidă atât în găsirea cuiva care să vă poată face fericit, cât mai degrabă în încercarea de a afla ce presupune pentru dumneavoastră fericirea. Ar fi mai simplu dacă ar exista un cavaler în armură strălucitoare sau o domniță fermecătoare care să vă fure inima, dar până atunci poate că ar fi bine să mai aruncați o privire în oglindă. Ceea ce căutați s-ar putea să fie mai aproape decât bănuiți.

CE SĂ FACEȚI DACĂ VI SE ÎNTÂMPLĂ DUMNEAVOASTRĂ

Dacă vă veți îndrăgosti la prima vedere, savurați clipa. Dragostea este cea mai intensă emoție din lume – ne-am născut tocmai pentru a o simți şi a o trăi. Dintr-odată, rutina ternă a vieții capătă culori fantastice, problemele devin neînsemnate, iar lumea întreagă pare cu totul alta. Acum, lunga călătorie pe care ați parcurs-o până aici pare să fi meritat efortul. Chiar şi oamenii care nu vă plac par mai tolerabili şi chiar nu vă mai deranjează să vă vizitați rudele de sărbători. Slavă Domnului pentru dragostea adevărată! Fără ea, planeta întreagă ar fi un loc mohorât şi plictisitor; cu ea, viața dobândeşte frumusețe, înțeles şi un scop în sine.

Şi acum, cu litere mici:

Respiră. Ia-o pas cu pas. Cunoaşte-ți bine partenerul înainte de a lua o decizie importantă. Lasă dragostea să

se afirme ca atare. Dacă este adevărată, va dura. Dacă nu, nici n-ai nevoie de ea.

Iată dimensiunea relativă a acestor idei atunci când înotați într-o mare de dragoste înfocată. Abia dacă le puteți citi, fiindcă vă simțiți atât de bine şi, la urma urmei, cine vrea să analizeze detaliile? Doar sunteți îndrăgostit!

Acum însă, întipăriți-vă în minte aceleaşi cuvinte cu litere de-o şchioapă:

Respiră. Ia-o pas cu pas. Cunoaşte-ți bine partenerul înainte de a lua o decizie importantă. Lasă dragostea să se afirme ca atare. Dacă este adevărată, va dura. Dacă nu, nici n-ai nevoie de ea.

Bun, m-am făcut înțeles. Interesant e că, pentru unii oameni, şi aceste litere vor fi greu de citit – ba chiar invizibile. Chiar dacă aş scrie cuvintele de mai sus cu caractere suficient de mari pentru a rula pe uriaşul monitor din Times Square, pentru unii tot nu vor fi lizibile. De ce nu? Fiindcă „omul aude ceea ce vrea să audă şi ignoră orice altceva". Totuşi, dacă sfatul meu vă scuteşte de inutile dureri de cap sau de ciorovăieli cu partenerul, merită luat în seamă. Înainte de a discuta despre numele viitorilor voştri copii, asigurați-vă că îl ştiți bine pe cel al partenerului.

SUNTEȚI UN ROMANTIC ÎN SERIE?

Mulți oameni care se îndrăgostesc la prima vedere o fac în mod regulat. Eu unul îmi întâlneam sufletul-pereche cel puțin o dată pe lună (şi mai des vara). Şi am cunoscut o femeie aflată în aceeaşi situație. Ne-am tot văzut o vreme, dar am încetat apoi fiindcă ea era atât de dependentă de

căutat, încât nu ştia cum să procedeze cu găsitul. Eram maeştri ai romantismului, dar neştiutori în ale relaţiilor. Ea s-a măritat ulterior cu un bărbat care i-a sucit capul ducând-o la Paris pentru un weekend romantic. Mai târziu, în drum spre luna de miere în Tahiti, cei doi au început să se certe în avion şi, la finele lunii dulci, s-a încheiat şi mariajul. Aş fi putut imprima sfatul de mai sus cu litere mari pe interiorul lentilelor ei de contact, şi tot nu l-ar fi văzut.

Dar dragostea în serie are un scop. Cu fiecare nou episod, învăţăm mai multe despre cine suntem, ce ne dorim şi cum să facem faţă unei relaţii. Uneori avem mai multe de câştigat dintr-o relaţie scurtă, fierbinte sau dureroasă, decât de pe urma celor îndelungate şi plictisitoare. În cazul în care aţi avut multe relaţii şi vă întrebaţi dacă veţi găsi (sau veţi fi dumneavoastră) vreodată persoana potrivită, nu vă descurajaţi. Fiecare întâlnire şi relaţie vă aduc mai aproape de ceea ce vă doriţi. Într-o zi – poate mai curând decât credeţi – înţelepciunea pe care aţi acumulat-o va trece de punctul critic, iar experienţele trăite vor da roade. Dar nu săriţi de gâtul cuiva doar fiindcă spune că filmul său preferat este *Nopţi albe în Seattle*. Construirea relaţiei pe care o aveţi cu dumneavoastră înşivă s-ar putea dovedi mai productivă pe termen lung.

> *Când iubeşti cu adevărat, vrei binele celuilalt.*
> *Când iubeşti romantic, îl vrei doar pe celălalt.*
> MARGARET ANDERSON

Dacă obişnuiţi să vă îndrăgostiţi frecvent, luaţi ce-i mai bun şi lăsaţi restul. Observaţi ce anume din ceea ce faceţi vă menţine inima deschisă şi ce v-o ferecă. Nu trebuie să vă îndrăgostiţi până peste cap pentru a iubi. Vă puteţi îndrăgosti cu cap. Când vă îndrăgostiţi până peste cap,

renunțați la propria putere în favoarea partenerului. Când vă îndrăgostiți cu cap, vă păstrați integralitatea. Dacă vă aprindeți repede, vă veți stinge la fel de repede. Atunci când recunoașteți faptul că dumneavoastră (nu cealaltă persoană) sunteți sursa sentimentelor de dragoste, puteți iubi mai departe – poate nu chiar în fiece moment, dar suficient pentru a face ca drumul împreună să merite.

Prietenul meu, Tom, a înțeles că a venit timpul să-și făurească o relație de calitate, durabilă, atunci când n-a mai putut ține socoteala detaliilor familiale ale numeroaselor sale prietene. Știa că tatăl uneia era obsedat de control; fratele alteia era închis într-un spital de boli mintale; altul era îndrăgostit de nepotul mamei lui vitrege; iar o prietenă plecase de acasă când tatăl ei dependent de sedative începuse să dea sentințe aidoma lui Ozzy Osbourne. Numai că nu-și amintea cu nici un chip cui aparținea o dramă disfuncțională sau alta. Tom se gândise să-și ia o agendă electronică pentru a ține socoteala diverselor nevroze, astfel încât să evite stânjeneala de a o întreba pe fiica lui Ozzy despre fratele smintit – fapt care s-ar fi dovedit mai grav decât dacă i s-ar fi adresat pe un alt nume, în pat fiind. În cele din urmă, Tom a decis că i-ar fi mai ușor să-și amintească un singur set de rude bizare, iar acum e gata să jure că viața e mult mai simplă așa.

STIMULAȚI-VĂ DRAGOSTEA GRAȚIE INTIMITĂȚII

Cunosc câteva cupluri în care partenerii s-au îndrăgostit rapid și în cele din urmă s-au căsătorit; sunt o sursă de inspirație pentru ceilalți, însă tind să ocupe capătul de jos al graficului. Știu însă și oameni care și-au unit destinele rapid, s-au certat aprig și s-au despărțit înainte de a apuca să învețe să coabiteze. Alții s-au întâlnit, s-au familiarizat unul cu celălalt, dragostea le-a sporit cu

timpul şi au avut parte de căsnicii frumoase. Există numeroase drumuri care duc spre aceeaşi destinaţie. Important de reţinut este că nimic nu se întâmplă aleatoriu. Gândurile, sentimentele, atitudinile, aşteptările şi simţul propriei valori sunt factori determinanţi mult mai puternici decât simpla şansă. Epitetul „norocos” poate viza o partidă de sex neaşteptat de bună sau întâlnirea din senin a unei persoane extraordinare, însă nu are nici o legătură cu clădirea unei relaţii de calitate. Principiile aflate la baza iubirii adevărate – şi a vieţii în general – sunt consecvente, certe şi la îndemâna dumneavoastră pentru a le folosi printr-o alegere conştientă. A vă baza pe noroc pentru a vă întâlni sufletul pereche este ca şi cum aţi depinde de loterie pentru a vă câştiga existenţa zilnică. Nu aveţi nevoie de noroc pentru a vă bucura de o relaţie romantică extraordinară. Trebuie doar să fiţi isteţ.

Una dintre cele mai sigure modalităţi de a crea o relaţie solidă este aceea de a vă lăsa pasiunea să crească odată cu intimitatea, nicidecum invers. Deşi sunt extrem de ispititoare – zile şi nopţi petrecute exclusiv în doi, cine la lumina lumânărilor, plimbări pe plajă la apus de soare, mutarea împreună –, simbolurile intimităţii pot fi lipsite de substanţa capabilă să confere relaţiei dumneavoastră trăinicie. Lăsaţi ca simbolurile iubirii romantice să derive dintr-o comuniune reală, în loc să încercaţi să îndesaţi comuniunea în locurile rămase libere între simboluri.

Cu cât vă veţi dezvălui în faţa partenerului adevăratul eu, pasiunile, năzuinţele, temerile şi cele mai profunde simţiri, cu atât mai apropiaţi veţi deveni. Există cinci niveluri ale comunicării prin care interacţionează majoritatea oamenilor, fiecare dintre ele oferind avantaje în funcţie de profunzimea implicării personale.

1. *Ştiri, vreme, bârfă, politică, sport şi informaţii publice.* Chestiuni despre care vorbiţi cu şoferul de taxi, cu

vecinii şi colegii de muncă în pauza de cafea. „Ţi se pare suficient de fierbinte, Carl?” „Hei, ce părere ai despre meciul de ieri?” „Aţi auzit că Tom şi Suzy s-au despărţit?” Nimicuri, conversaţii banale cu o foarte redusă implicare personală. Adecvate când şi când, contribuie la crearea unei conexiuni cu oameni cu care altfel nu aţi interacţiona, însă lipsite de substanţă.

2. *Poveşti.* Cum v-aţi cunoscut soţul, momentul în care aţi înscris punctul acela decisiv, chestia simpatică pe care Garrett i-a spus-o profesorului. Poate sau nu să dezvăluie elemente ale propriei dumneavoastră personalităţi. Dacă repetaţi aceeaşi poveste iar şi iar, înseamnă că vă ascundeţi în spatele ei şi, probabil, vă plictisiţi interlocutorul. Dacă inseraţi în această comunicare sinceritate, pasiune şi energie, îi semnalaţi partenerului să procedeze la fel.
3. *Opinii şi judecăţi critice personale.* „Broşura ta mi s-a părut atrăgătoare, dar cred că ar fi arătat mai bine cu câteva poze în plus.” „Jerry îşi va preţui mai mult maşina dacă va câştiga prin muncă banii pentru achiziţionarea ei, decât dacă i-o cumperi tu.” „Mi-ar fi plăcut să dea mai multe Oscaruri filmelor independente.” Dezvăluiţi mai multe despre dumneavoastră înşivă şi invitaţi interlocutorul să răspundă în mod similar.
4. *Sentimentele dumneavoastră.* „Am emoţii mari privind plecarea lui Cindy la colegiu.” „Nu pot să-mi sufăr slujba şi mi-aş dori să nu fiu nevoit să muncesc.” „Mă simt atras de Carol, dar nu mai ştiu să vorbesc când sunt în preajma ei.” Împărtăşiţi aspecte intime ale fiinţei dumneavoastră, creând o platformă mai puternică pentru intimitate.
5. *Cele mai intime şi mai vulnerabile simţiri ale dumneavoastră.* „Mă simt mai apropiat de tine decât

m-am simțit de oricine altcineva până acum.” „Mă tem că am făcut o greşeală mutându-mă la tine atât de curând.” „Îmi doresc din suflet să renunț la serviciu, dar nu ştiu cum mi-aş întreține copiii.” Vă puneți inima pe tavă, dezvăluind aspecte delicate şi profund personale ale ființei dumneavoastră. Asemenea sentimente nu trebuie împărtăşite cu persoane pe care nu le cunoaşteți bine şi în care nu aveți încredere, dar vă pot oferi satisfacții profunde alături de un partener, construind o relație bazată pe sinele dumneavoastră real.

Cu cât dezvăluiți mai mult despre dumneavoastră înşivă, cu atât riscați mai tare. Dacă cineva vă respinge pentru că nu vă vrea aşa cum sunteți în realitate, e mai bine să-l lăsați să plece. Altcineva va fi încântat să fie alături de dumneavoastră, iar pe acea persoană merită s-o căutați şi s-o aşteptați.

UN RITUAL STRĂVECHI ŞI BIZAR

În vremurile apuse, oamenii practicau un ritual straniu, numit curtare. (Probabil că puteți găsi câteva informații despre el pe internet.) Dacă un tânăr era interesat de o fată, se ducea acasă la ea, se aşezau amândoi pe balansoarul de pe verandă şi vorbeau o vreme. Câteva seri mai târziu, o invita în oraş, la un suc, şi poate pe drumul de întoarcere o ținea de mână. Săptămâna următoare mergeau la un film. Continuau să facă diverse lucruri împreună şi să se placă reciproc tot mai mult, ceea ce în final se solda cu partide de sex fierbinte, fără limite, capabile să scoale vecinii din somn. (De fapt, vreau doar să nu vă pierdeți motivația.) Oricât de ciudat şi de demodat ar părea, poate că există o anumită

valoare în încercarea de a cunoaşte pe cineva înainte de a vă uni destinele.

Dacă vă îndrăgostiți la prima vedere, e limpede că între dumneavoastră există o chimie. Aşadar sunteți într-o situație mai bună decât cuplurile cărora le lipseşte acest ingredient şi care se străduiesc în van să-l sintetizeze. Prin urmare, începutul este bun. Mențineți flacăra vie construindu-vă relația în loc să sperați doar că ea vă va salva. Apoi veți putea „găti" împreună mult timp fără a vă arde la degete şi, cine ştie, poate chiar vă veți plăcea reciproc. Astfel vă veți construi relația fiindcă aşa ați ales, nu din pură întâmplare. Veți avea un partener serios, alături de care să vă puteți dezvolta ca om, iar relația se va cizela fiindcă veți ajunge să vă cunoaşteți unul pe celălalt ca indivizi reali, nu ca fantezii şi roade ale imaginației. Şi nu veți avea nevoie de şansă, fiindcă vă veți fi creat singuri reuşita, în loc să aşteptați ca norocul să vă surâdă.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Savurați sentimentul dragostei la prima vedere şi apreciați faptul că ați întâlnit o persoană care s-ar putea dovedi un partener excelent.
- Rețineți că ceea ce pare dragoste la prima vedere ar putea fi doar imaginație, fantezie, speranță sau sex la prima vedere.
- Nu vă grăbiți, aşteptați să vă cunoaşteți partenerul şi lăsați relația să se dezvolte. Dacă este de calitate, va dura.
- Nu vă asumați angajamente majore şi nu faceți schimbări semnificative în viață înainte de a avea o experiență considerabilă alături de partenerul

dumneavoastră. Aşteptaţi ca deciziile să se impună la timpul potrivit.

- Dezvoltaţi intimitatea împărtăşindu-vă ideile, sentimentele, experienţele şi visurile cu partenerul dumneavoastră, invitându-l să facă la fel. Încercaţi să vă cunoaşteţi unul pe altul pornind de la interior.

Autenticitatea e pe primul loc

În copilărie, părinţii nu mă recompensau pentru că spuneam adevărul, ci pentru că spuneam ceea ce doreau ei să audă. Când am început să am relaţii cu femei, am avut isteţimea necesară pentru a-mi da seama ce anume ar fi vrut ele să audă din partea mea şi să le zic acele lucruri, evitând cu grijă orice comentarii care le-ar fi putut deranja. Relaţiile respective nu au fost însă nici profunde, nici de durată.

Apoi, într-o zi, în timpul unei dispute aprinse cu o prietenă, ea mi-a strigat: „Spune-mi o dată ce gândeşti şi ce simţi cu adevărat! Poate că o să mă doară, dar o să-mi revin. Dacă nu-mi arăţi cine eşti în realitate, habar nu am ce se întâmplă şi nu pot comunica deloc cu tine."

Mesajul ei m-a frapat. Atunci am crezut pentru prima dată că o femeie voia într-adevăr să afle ce era în sufletul şi în mintea mea, şi că dorea acest lucru mai mult decât nişte comentarii pe măsura aşteptărilor ei. Această conştientizare a declanşat o transformare revoluţionară în domeniul relaţiilor mele. De atunci am atras relaţii bazate în principal pe adevăr şi astfel am atins noi niveluri ale profunzimii. Deşi experienţa necesită vigilenţă şi este uneori incomodă, e mult mai satisfăcătoare decât încercarea de a fi altfel decât sunt în realitate.

În filmul *Adevăr sau minciună*, David şi Kathy îşi compromit prima întâlnire minţind cu privire la ei înşişi. David tocmai şi-a pierdut locul de muncă, dar, voind s-o impresioneze pe Kathy, îi spune că abia a fost promovat. Apoi împrumută maşina sport a amicului său cu priză la femei şi aranjează să-i poată folosi în seara aceea cuibuşorul de nebunii.

Kathy are şi ea secretele ei: fumează şi are o fetiţă. Temându-se că David îşi va pierde interesul dacă va afla de aceste „poveri", nu i-o prezintă pe fiica ei şi fumează pe furiş, ori de câte ori poate.

Cei doi încep o escapadă complicată, în care încearcă mai puţin să se cunoască reciproc şi mai mult să protejeze câte o faţadă. Pentru fiecare minciună rostită, trebuie să mai inventeze încă trei care s-o susţină. În cele din urmă, relaţia lor devine o dezastruoasă comedie a disimulărilor.

Spre sfârşitul serii, născocirile ating dimensiuni colosale şi amândoi se dau de gol. Spăsiţi, îşi recunosc temerile şi motivele atâtor minciuni, comunicând astfel onest pentru prima dată. Însufleţiţi de respectivul moment al adevărului, decid să mai încerce o întâlnire, de această dată fără măşti.

În final îl vedem pe David oprind în faţa casei lui Kathy în maşinuţa lui veche. Ea îl întâmpină cu o ţigară în mână şi strigându-şi fiica pentru a i-l prezenta pe noul ei prieten. Ah, confortul adevărului! David şi Kathy nu sunt perfecţi, dar cel puţin sunt reali. Acum au o şansă.

De îndată ce vei avea încredere în tine, vei şti cum să trăieşti.

GOETHE

Întâlnirile şi relaţiile romantice funcţionează doar atunci când ambii parteneri sunt autentici. Ascunzişurile, reticenţele şi secretele vă vor submina eforturile şi vor împiedica acea comuniune pe care o doriţi. Trista ironie a

relațiilor bazate pe minciună e faptul că adevărul pe care-l ascundeți de teamă că vă va distruge relația este de multe ori exact cel care v-ar aduce mai aproape unul de celălalt. Dacă veți prețui sinceritatea mai mult decât aparențele, veți avea şanse reale la relații care chiar funcționează.

DE LA MANAGEMENTUL IMAGINII LA AUTENTICITATE

Un sfat privitor la relații este mai important decât multe altele, superficiale: *arătați-vă aşa cum sunteți.* Cu cât căutați mai mult să impresionați, cu atât veți avea o nevoie mai mare s-o faceți. În loc să vă străduiți să vă „schimbați" imaginea, mai bine gestionați-vă temerile şi incertitudinile care vă spun că trebuie să-i convingeți pe ceilalți să vă placă. Cu cât încercați mai asiduu să vă afirmați, cu atât veți părea mai stângaci. Oamenii care nu simt nevoia să placă sunt irezistibili fiindcă radiază integritate – o delicatesă rară într-o lume a inimilor flămânde.

Manageri de imagine	„Jucători" autentici
Postură menită să atragă şi să impresioneze	Încredere că este suficient aşa cum e
Focalizare pe prezentarea fizică	Focalizare pe sentimente, mental şi spiritual
Folosesc clişee verbale şi scenarii pregătite	Sunt sinceri în mod spontan
Pun semnul egal între o întâlnire de calitate şi banii cheltuiți	Pun semnul egal între calitatea în tâlnirii şi stabilirea unei conexiuni
Aduc în discuție nume şi fotografii	Nu au nevoie de laude şi dovezi
Urmăresc un obiectiv la fiecare întâlnire (sex, bani,	Savurează fiecare clipă

verighetă)

Caută aprobare	Sunt încrezători în ei înşişi
Sunt uşor de jignit	Abordează supărările cu calm

Veţi atrage un partener potrivit pentru dumneavoastră atunci când vă veţi afişa aşa cum sunteţi în realitate. Prezentând o versiune falsă a propriei persoane, veţi primi la rândul vostru o imagine falsă a celorlalţi. Oamenii simt nevoia *să arate* interesant doar atunci când nu-şi dau seama că *sunt* interesanţi. Aşadar, cel mai bine e să vă descoperiţi şi să scoateţi la lumină acea parte din dumneavoastră care este interesantă – sinele real – şi să-i permiteţi acestei esenţe să-i atragă pe cei care o recunosc. Toate acestea pot părea un risc major într-o lume a aparenţelor, dar aveţi încredere în mine – există numeroase persoane extraordinare în lume.

Cu cât vă respectaţi mai mult pe dumneavoastră înşivă, cu atât veţi avea o putere mai mare de a intra în legătură cu alţii care procedează la fel. Lăsaţi ca alegerile pe care le faceţi în privinţa hainelor, a maşinii, a casei şi a prietenilor să exprime cine sunteţi cu adevărat, nu cine încercaţi să fiţi. Purtaţi Gucci fiindcă vă place *dumneavoastră*, nu fiindcă speraţi să le placă altora. Astfel veţi întâlni pe cineva atras mai degrabă de dumneavoastră decât de hainele cu care sunteţi îmbrăcat şi nu vă veţi întreba niciodată dacă vă va mai iubi la fel când veţi purta o altă pereche de blugi.

Nu veţi *deveni* niciodată cineva, fiindcă deja *sunteţi* cineva. Cea mai mare realizare a vieţii dumneavoastră e să deveniţi cine sunteţi acum. Atunci prezenţa dumneavoastră va fi copleşitoare. Capetele se vor întoarce după dumneavoastră oriunde veţi merge, fiindcă majoritatea oamenilor jinduiesc să-şi redobândească sinele pierdut, iar când văd pe cineva care emană încredere, o parte din ei se

entuziasmează şi vrea mai mult. În consecinţă, renunţaţi la replicile studiate, la jocuri şi scuze şi aplicaţi o doză generoasă de realism. Astfel viaţa dumneavoastră sentimentală va deveni excelentă, alimentată fiind de autenticitate – cel mai puternic afrodiziac.

CUM SĂ ATRAGEŢI UN PARTENER REAL SAU SĂ-L TRANSFORMAŢI PE UNUL FALS

Dacă aveţi un partener care petrece mult timp străduindu-se să impresioneze, trebuie să impuneţi veridicitatea ca bază a relaţiei dumneavoastră. În acest sens, puteţi:

1. Să-i spuneţi cu delicateţe că îl preţuiţi mai degrabă pentru cine e decât pentru cine încearcă să fie.
2. Să-l lăudaţi şi să-l complimentaţi de fiecare dată când îşi dezvăluie un aspect al eului real.
3. Să-i atrageţi atenţia atunci când face un lucru evident fals.
4. Să-i spuneţi că autenticitatea este atât de importantă pentru dumneavoastră, încât nu vă puteţi imagina o relaţie în lipsa ei.
5. Să fiţi dumneavoastră înşivă atât de autentic, încât să se simtă îndemnat să vă urmeze exemplul.

Adresaţi-vă, prin cuvintele şi acţiunile dumneavoastră, persoanei care doreşte să fie autentică, nu celei care crede că trebuie să demonstreze ceva. Aveţi puterea de a scoate la iveală ce este mai bun în partenerul dumneavoastră, percepându-l şi tratându-l ca atare.

Cel mai puternic instrument de care dispuneţi pentru a clădi o relaţie reală este acela de a fi genul de persoană pe care doriţi s-o atrageţi în viaţa dumneavoastră. De obicei, încercările de a forţa un partener să se schimbe ricoşează,

pe când transpunerea în practică a valorilor pe care le visați are o capacitate mai mare de a aduce partenerul la nivelul la care doriți să-l ridicați. Când întruchipați autenticitatea și vă invitați partenerul să facă la fel, acesta fie se va conforma, fie se va retrage. În ambele cazuri, dumneavoastră veți fi cu un pas mai aproape de o relație între parteneri credibili.

NU PUTEȚI ÎMBUNĂTĂȚI PERFECȚIUNEA

Cândva, cineva v-a învățat ce anume trebuie să faceți pentru a deveni merituos, ceea ce v-a zguduit încrederea în sine. Drept urmare ați pornit într-o frustrantă, singuratică și îndelungată călătorie pentru a învăța cum să jonglați astfel încât restul semenilor să vă placă. Dar dacă dumneavoastră nu vă prețuiți la justa valoare, cum vă puteți aștepta s-o facă alții? În loc să adăugați mai multe elemente pe lista cu cerințe de „frumusețe", mai bine reveniți în punctul în care vă aflați înainte de a vi se spune că trebuie să fiți altfel decât sunteți. Astfel, goliciunea dumneavoastră nu va mai fi un motiv de rușine, ci o extraordinară sursă de putere.

A fi eul dumneavoastră cel mai bun nu e o problemă de devenire, ci de aducere la lumină a ceea ce există deja. Deși credeți, poate, că ați pornit la drum pentru a vă găsi sufletul-pereche, în realitate sunteți într-o călătorie de regăsire a sinelui dumneavoastră adevărat. Eforturile de a-i determina pe ceilalți să vă placă sunt o reflectare a străduințelor de a vă convinge pe dumneavoastră înșivă să vă placeți. Odată ce veți reuși, jocul va lua o cu totul altă turnură, și niciodată nu veți mai simți nevoia să vă ascundeți.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- La întâlniri şi în cadrul relațiilor, fiți exact aşa cum sunteți în realitate, la momentul respectiv. Renunțați la orice încercare de a impresiona, de a demonstra ceva, de a manipula sau a vă implica în jocuri nesincere.
- Cu cât emiteți un semnal mai limpede privind cine sunteți şi ce doriți cu adevărat, cu atât mai repede şi mai uşor îi va fi Legii Atracției să vă „cupleze” cu cineva potrivit.
- Dacă partenerul dumneavoastră se comportă cu falsitate, încurajați-l să fie mai autentic, întruchipând dumneavoastră înşivă veridicitatea pe care o căutați.
- Pentru a atrage partenerul potrivit nu este nevoie să deveniți altcineva decât sunteți, ci mai degrabă să renunțați la tot ce nu este eul dumneavoastră real.
- Cu cât sunteți mai mulțumit de cine este persoana dumneavoastră reală, cu atât mai mult ceilalți vă vor plăcea aşa cum sunteți.

Sunteți disperat?

Sharon este director de publicitate, are treizeci şi opt de ani şi o viață plină. Atrăgătoare şi cultivată, are un venit substanțial, o casă elegantă şi prieteni plăcuți, plus numeroşi bărbați interesați de ea. Totuşi, are un călcâi al lui Ahile care o împiedică să stabilească relații cu bărbați de calitate şi este disperată. Disperată să aibă un bărbat, o relație şi un copil cât încă mai poate. Prin urmare, diverşi bărbați cu probleme emoționale îi ies în cale şi generează drame care o pun pe fugă. Pentru a înrăutăți şi mai mult lucrurile, Sharon se „prinde” de la prima

întâlnire, în încercarea de a decide dacă tipul respectiv ar fi un tată bun pentru viitorii ei copii.

În cadrul consilierii, am încurajat-o să-şi recunoască propria frumusețe, puterea şi faptul că merită să atragă o relație din pură alegere, nu din disperare. Am subliniat de asemenea că dorința ei arzătoare de a avea un copil o distrage, împiedicând-o să-şi perceapă limpede potențialii parteneri şi să dezvolte în mod natural o relație.

Cu timpul, Sharon a început să-şi recunoască „valoarea" şi a renunțat la nevoia cuiva care să i-o confirme. Nu peste multă vreme a întâlnit un bărbat bun, cu care şi-a clădit o relație mulțumitoare. Apoi, începând să se relaxeze tot mai mult, obsesia de a avea imediat un copil s-a atenuat. Şi-a dat seama că dorința ei în acest sens fusese influențată în mare parte de încercarea de a-şi asuma propria inocență şi spiritul ludic. Sharon poate încă să aibă un copil, dar dacă îl va avea, acest lucru (la fel ca relația ei sentimentală) se va întâmpla fiindcă şi-l doreşte, nu pentru că aşa trebuie să fie.

Oamenii care se simt disperați fac lucruri disperate şi obțin rezultate pe măsură. Dumneavoastră nu sunteți disperat. Disperarea este o interpretare, nu un dat. Identificați sursa gândurilor şi a sentimentelor de disperare – frică, lipsuri, complex de inferioritate sau lipsă de putere. Apoi, admițând că sunteți mai puternic decât respectivele idei oprimante, veți deveni conştient de opțiunile sănătoase şi viabile pe care nu le-ați putut vedea din cauza credinței în goliciunea interioară.

UN INVENTAR AL DISPERĂRII

Răspunzând la următoarele întrebări, vă veți putea da seama unde vă aflați pe scara disperării.

- Continuați cu alegerile neplăcute în domeniul relațiilor romantice fiindcă vă temeți de ce se va întâmpla dacă n-o veți mai face?
- Simțiți un impuls imperios de a vă găsi rapid un partener, înainte de a înainta în vârstă şi a vă pierde atractivitatea?
- Vă îngrijorează că ceilalți ar putea gândi rău despre dumneavoastră fiindcă nu aveți un partener?
- Credeți că, dacă o persoană va afla întregul adevăr despre dumneavoastră, s-ar putea să nu vă mai placă sau să nu vă mai dorească?
- Ieşiți cu unele persoane fiindcă nu vreți să rămâneți singur acasă?
- Tolerați abuzurile fizice, verbale sau emoționale fiindcă vă temeți că partenerul vă va părăsi dacă l-ați înfrunta?
- Treceți de la o relație la alta foarte repede sau chiar imediat?
- Vă gândiți să vă căsătoriți cu cineva de teamă că nu va mai apărea altcineva?
- Dorința de a avea un copil vă orbeşte în fața semnalelor de avertizare din cadrul relației?

Dacă ați răspuns afirmativ la oricare dintre aceste întrebări, luați-le în considerare pe următoarele. Ce anume ați face diferit dacă ați crede mai mult în dumneavoastră înşivă? Dacă ați şti că sunteți bine aşa cum sunteți acum, ce alte alegeri în materie de relații romantice ați face? Către cine v-ați îndrepta? La cine şi la ce ați renunța? Vă puteți iubi suficient încât să nu mai aveți nevoie de aprobarea

altcuiva? Ce ar face în această situație o persoană încrezătoare în sine?

În dumneavoastră rezidă o forță mai mare decât bănuiți. Exploatați-o şi relațiile dumneavoastră vor reflecta această forță.

TIMPUL REALINIERII

Una dintre clientele mele a petrecut un weekend tragicomic cu un bărbat bogat, pe care în realitate nu-l plăcea. Marnie a acceptat să se ducă la Chicago pentru a fi alături de tipul respectiv în principal fiindcă nu voia să stea singură acasă. Întâlnirea lor s-a transformat într-un fiasco gen serial de comedie. Mai întâi, Marnie şi-a scăpat telefonul mobil în apele Lacului Michigan. Apoi, în vreme ce încercau să găsească drumul spre un anumit restaurant, au bâjbâit pe străzi timp de patruzeci şi cinci de minute, cu toate că ea cunoştea bine oraşul şi niciodată nu se mai rătăcise. Şi aşa mai departe.

Ulterior, Marnie şi-a dat seama că toate acele lucruri ciudate se întâmplaseră fiindcă ea fusese în dizarmonie cu ea însăşi. Acceptase să petreacă momente intime cu o persoană la care nu ținea, ceea ce declanşase un conflict interior care se tradusese în întâmplări bizare. Oamenii care acționează în acord cu propriile lor alegeri nu-şi scapă telefoanele în lac şi nu se rătăcesc. Când vă aflați în locul potrivit din motivul adecvat, totul decurge lin şi fără dificultăți. Dar când lucrurile încep să meargă din rău în mai rău este un semn că ați deviat de la calea dumneavoastră. În acest caz, cea mai bună soluție este să vă opriți, să vă detaşați puțin şi să fiți mai sincer cu privire la alegerile reale pe care le aveți la dispoziție. Apoi puteți lua noi decizii, corespunzătoare adevăratelor dumneavoastră intenții, generând astfel rezultate funcționale.

NIMENI ALTCINEVA NU VĂ POATE COMPLETA

Celebra replică a lui Jerry Maguire „Tu mă completezi” a constituit o lovitură dură dată celor care doresc să construiască o relație romantică sănătoasă. Nimeni nu vă poate completa, fiindcă sunteți deja întreg. Dacă o persoană v-ar putea completa, tot ea v-ar putea şi des-completa, deschizând astfel o trapă către iadul relațional. Când permiteți altcuiva să vă completeze, vă cedați propria putere. Nu vă puteți permite să faceți din partenerul dumneavoastră un salvator, şi nici să fiți dumneavoastră unul pentru el. Salvarea din hăul eternelor nevoi rezidă în recunoaşterea unui fapt simplu, anume că nimeni nu vă poate da ceea ce aveți deja.

Ați fost determinat să credeți că relațiile au un caracter aditiv. Vă considerați o jumătate – relativ în regulă, cu unele calități, dar într-un fel deficitar, cu lipsuri şi defecte evidente, aşa că vă căutați cealaltă jumătate, cu defecte şi calități complementare. Sunteți tânără şi frumoasă, dar cu o viață turbulentă; el are bani şi stabilitate, însă e singur. Faceți deci schimb de resurse, vă completați reciproc lipsurile şi, împreună, veți deveni un întreg.

Ba deloc!

Relațiile interumane nu sunt aditive, ci multiplicative. Când înmulțiți jumătate cu jumătate, obțineți un sfert – chiar mai puțin decât cantitatea de la care ați pornit. Prin urmare, două persoane incomplete care se unesc pentru a-şi completa reciproc lipsurile devin şi mai incomplete. Dacă începeți o relație pentru a ostoi sentimentul de singurătate, relația nu va face altceva decât să-l sporească. (Şi nu există singurătate mai grea decât cea în care eşti aproape fizic de cineva, şi totuşi la mii de kilometri depărtare din punct de vedere emoțional.) Dimpotrivă însă, oamenii întregi atrag oameni întregi şi creează relații pe măsură.

Tratamentul pentru disperarea relațională nu este *înhățarea* persoanei potrivite, ci recunoaşterea faptului că dumneavoastră înşivă *sunteți* persoana potrivită. La o adică, v-ați căsători cu dumneavoastră? Vă simțiți suficient de bine în compania dumneavoastră pentru ca şi altcineva să se simtă la fel? Dacă vă credeți defectuos sau deficitar, nimic din ceea ce veți face nu vă va putea „repara", fiindcă ați pornit de la o premisă greşită. Înainte de a încerca să determinați pe cineva să se îndrăgostească de dumneavoastră, îndrăgostiți-vă singur de propria persoană. Atunci veți înțelege că, la urma urmei, nu ați fost niciodată disperat. Iar problema nu va mai fi aceea de a găsi pe cineva care să vă iubească, ci de a face față tuturor celor care vă bat la uşă.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu acționați niciodată din disperare, fiindcă nu sunteți disperat.
- Observați ce anume faceți din disperare şi întrebați-vă cum ați proceda altfel dacă v-ați simți mai puternic şi mai încrezător în forțele proprii.
- Identificați originile situațiilor ciudate şi ale rezultatelor nemulțumitoare în alegerile bazate pe gândurile şi sentimentele disperate. Data viitoare alegeți din perspectiva integralității, iar rezultatele vor fi mai bune.
- Renunțați să mai căutați pe cineva care să vă completeze, fiindcă sunteți deja întreg.
- În loc să încercați să prindeți persoana potrivită, fiți dumneavoastră una.

De ce nu vă puteți permite un partener deja căsătorit

Într-un ziar, la rubrica de sfaturi privind viața sentimentală, o cititoare mâhnită scria că s-a îndrăgostit de un bărbat căsătorit. Omul promisese că-şi va părăsi soția, dar amâna mereu pasul decisiv. Cititoarea nu se putea hotărî dacă să mai aştepte sau să înceteze relația.

Autorul rubricii i-a răspuns oferindu-i următorul sfat: „Atunci când te simți atras de o persoană căsătorită, recent divorțată sau în curs de divorț, imaginează-ți că iei un ruj de buze roşu-aprins şi că scrii pe fruntea ei «Necaz». Acest tip de atracție duce de obicei la prea puțin bine şi prea multă suferință."

Persoanele aflate într-un mariaj nefericit sau într-un concubinaj nu sunt candidate potrivite pentru o relație sentimentală, fiindcă au probleme de rezolvat. Poate că vor fi nevoite să rămână în mariajul sau concubinajul respectiv, să înfrunte provocările care le stau în cale şi să stabilească o intimitate mai profundă cu persoana în cauză. Sau poate că trebuie să-şi limpezească ideile şi să rupă relația. Dar până când trec la fapte, riscați să vă aventurați într-o lume încâlcită, problematică, regretând probabil la un moment dat că v-ați implicat în ea.

Oricine se poate simți atras de cineva. Dar gândiți-vă de două ori înainte de a trece la acțiune. Unei persoane nemulțumite îi este uşor să viseze la un partener mai pe gustul său. Poate că vă va percepe ca pe un salvator menit s-o scoată din dilema în care se află şi va proiecta asupra dumneavoastră toate atributele minunate care îi lipsesc partenerului actual. Poate că e gata să jure că sunteți sufletul ei pereche şi că vă va iubi şi vă va adula veşnic. Situația poate fi ispititoare, mai cu seamă dacă sunteți singur sau vă aflați într-o relație nefericită. Totuşi, oamenii disperați îşi creează fantezii disperate. Sunteți, pentru

celălalt, o persoană reală sau doar o fantezie? Dar el ce este pentru dumneavoastră?

În decursul anilor am consiliat mii de persoane şi cupluri, în particular sau în cadrul seminariilor, şi am auzit aproape toate variaţiile posibile pe tema întâlnirilor romantice, a relaţiilor sentimentale, a căsătoriei şi a divorţului. Îmi amintesc însă de puţine situaţii în care cineva a renunţat la mariajul său pentru altcineva şi relaţia lor a funcţionat. Aproape toate celelalte cazuri au sfârşit dureros. Există câteva excepţii – persoane aflate într-o căsnicie deja moartă (sau care nu a trăit niciun moment), caz în care cei doi protagonişti ar fi trebuit să se despartă cu mult timp în urmă sau mai degrabă nu ar fi trebuit să-şi unească destinele.

Dacă cineva vă spune că se gândeşte să-şi părăsească actualul partener sau că e deja în curs de a o face, încercaţi să verificaţi dacă este adevărat. E posibil ca procesul să fie de lungă, foarte lungă durată, fără a se concretiza vreodată. Multor persoane căsătorite le este greu să se despartă fiindcă (1) îşi iubesc partenerul şi vor să continue relaţia; (2) nu-şi iubesc partenerul, dar nu găsesc curajul de a pleca; (3) nu se decid să plece fiindcă au o familie la care ţin; (4) pur şi simplu nu se pot hotărî. Niciuna dintre aceste situaţii nu este sănătoasă şi nici interesantă pentru dumneavoastră, ca potenţial partener.

Spuneţi-i persoanei respective că-i înţelegeţi poziţia, dar preferaţi să vă implicaţi într-o relaţie curată de la bun început. Dacă situaţia ei este deja clară, poate că aveţi o şansă împreună, dar până atunci, nu prea aveţi multe subiecte comune. Sfatul meu poate părea rece, mai ales dacă vă simţiţi atras de respectiva persoană, însă nu e nici pe departe atât de rece ca apele în care vă veţi pomeni afundat, dacă faceţi pasul. Nu-i promiteţi celui în cauză că veţi aştepta şi veţi fi acolo pentru el când îşi va limpezi

situația; la urma urmei, trebuie s-o facă independent de prezența sau absența dumneavoastră din scenă.

EVITAȚI POZIȚIA MISIONARULUI

Dacă vă închipuiți că Dumnezeu v-a trimis pentru a salva persoana în cauză din situația grea în care se află, de a-i reaprinde pasiunea sau de a o învăța cum să iubească din nou, mai gândiți-vă o dată. Deşi din unele puncte de vedere s-ar putea să aveți dreptate, vă predispuneți relația la mai multe probleme decât puteți duce. Poate că-i veți stârni persoanei respective sentimente pe care nu le-a mai simțit de mult, sau chiar niciodată. Asta nu înseamnă însă că sunteți suflete-pereche sau că puteți avea împreună o relație de durată. Persoana la care ne referim a fost amorțită ani de-a rândul şi v-a „angajat" pe dumneavoastră în rolul „deşteptătorului". Deşi sperați să fiți vedeta în filmul ei, e foarte posibil să nu fiți în realitate decât un figurant. Da, relația dumneavoastră ar putea dura, însă de cele mai multe ori nu se întâmplă aşa.

Dacă iubitul sau iubita dumneavoastră are probleme nerezolvate în relația de acasă, foarte probabil aceleaşi neplăceri vor apărea şi în relația dumneavoastră. Fiindcă problemele nu dispar atunci când pleci, ci atunci când îți schimbi modul de a gândi. Dacă persoana în cauză îşi schimbă atitudinea, sistemul de valori sau stilul de viață, există speranțe pentru un nou nivel relațional. Dacă însă nu vrea altceva decât să scape de „pacostea" de acasă, iar ea să rămână aceeaşi, veți deveni dumneavoastră următoarea pacoste. Sunteți un individ real, reprezentând o relație reală, sau sunteți doar o supapă de evacuare? Sunteți o soluție sau numai un motiv de a privi problema în față?

Dacă vreți cu adevărat să ajutați persoana în cauză, susțineți-i integritatea. Încurajați-o să vorbească sincer cu

partenerul ei, despre relația lor. Nu-i permiteți să pună semnul egal între dumneavoastră şi soluția problemelor sale. Dacă sunteți acum soluția dificultăților ei, veți fi mai târziu sursa altor dificultăți. Ea v-a cedat această putere, dar, credeți-mă: n-o doriți. Puterea ei îi aparține, se află în propria-i ființă; dacă n-o revendică din interior, n-o va găsi nici în exterior. Când îşi asumă alegerile, rezultatul va fi unul pozitiv. Dacă însă îşi compromite adevărul, ceva îi va lipsi tot timpul.

Este de asemenea posibil ca partenerul dumneavoastră să dorească să vă perceapă ca pe terapeutul lui. În mod cert, în orice relație de calitate, partenerii îşi sunt unul altuia jalon de comportament, ureche dispusă întotdeauna să asculte şi, uneori, sfătuitor. Dar dacă relația dumneavoastră este puternic înclinată spre soluționarea problemelor cu care se confruntă partenerul, înseamnă că nu are o fundație sănătoasă. Cele mai reuşite relații sunt „străzi" cu dublu sens, care presupun susținere reciprocă şi nu au la bază necesitatea de a soluționa vreo problemă. Dacă simțiți mereu că „totul se învârte în jurul lui", acordați atenție acestui semnal de avertizare.

DIVORȚAT, DAR ÎNCĂ IMPLICAT

De obicei, oamenii în curs de divorț sau recent divorțați nu sunt pregătiți pentru o relație intimă solidă, deoarece încă se resimt după impactul emoțional al despărțirii şi au numeroase corzi de energie psihică legate de fostul partener. Dacă există şi chestiuni de partaj sau de custodie a copiilor, înseamnă că o luptă e în curs de desfăşurare, una în care e preferabil să nu vă implicați. O astfel de persoană are nevoie de timp pentru a-şi limpezi gândurile şi sentimentele, pentru a decide cine este ea însăşi independent de relația încheiată şi de a se stabiliza din punct de vedere emoțional.

De cele mai multe ori, se simte furioasă şi/sau rănită, trebuind să-şi asume şi să-şi gestioneze aceste sentimente înainte de a deveni disponibilă pentru altcineva. Implicarea într-o nouă relaţie nu-i va rezolva problemele, ci le va complica. Poate că-i veţi atenua suferinţa temporar, dar pe termen lung persoana în cauză are nevoie să se vindece singură, din interior.

Dacă vă simţiţi atras sau vă împrieteniţi cu o persoană încă legată emoţional de fostul ei partener, păşiţi cu grijă şi stabiliţi limite ferme. Vorbiţi cu ea, bucuraţi-vă de compania ei, dovediţi-vă un bun prieten şi susţineţi-o dacă doriţi, dar (1) nu vă angajaţi în activităţi similare cu întâlnirile romantice, (2) nu-i deveniţi terapeut şi (3) nu întreţineţi relaţii sexuale cu ea. Întâlnirile romantice sunt pentru persoanele pregătite să înceapă o relaţie. Terapia este pentru terapeuţi. Iar sexul e pentru cei care pot construi ceva pe baza timpului petrecut în pat. Sexul pentru distracţie, pentru uşurare sau eliberare în situaţia dată va fi orice altceva, numai asta nu. Nu va fi amuzant fiindcă, din punct de vedere emoţional, în dormitor alături de dumneavoastră va mai fi cel puţin o persoană („fostul" partenerului dumneavoastră). Nu va fi o uşurare pentru partenerul dumneavoastră, deoarece acest intermezzo nu va face decât să înceţoşeze sau să amâne confruntarea cu problemele de acasă. Nu va fi o uşurare nici pentru dumneavoastră, fiindcă veţi deveni implicat emoţional într-o relaţie cu cineva indisponibil. Deci, înainte de a trage cuvertura de pe pat, e de dorit să ştiţi în ce vă băgaţi şi să vă întrebaţi dacă într-adevăr asta doriţi.

DACĂ DUMNEAVOASTRĂ SUNTEȚI PERSOANA CĂSĂTORITĂ CARE ARE O AVENTURĂ AMOROASĂ

Vă aflați într-o situație foarte avantajoasă, nu pentru că aveți un iubit care să vă tămăduiască, ci pentru că puteți aborda acele aspecte din căsnicie care v-au deranjat. Ați ajuns într-un punct de răscruce semnificativ în relația şi în viața dumneavoastră. Calea pe care o veți alege vă va conferi un plus de putere sau unul de suferință. Există un drum de ieşire, dacă vreți să păşiți pe el.

A sosit timpul să rezolvați problemele care v-au îndemnat să căutați un alt partener. Sunteți plictisit? Neînțeles? Frustrat? Singur? Neîmplinit din punct de vedere sexual? Sunteți furios sau derutat? Ați greşit implicându-vă în relația cu respectiva persoană? Ați pornit în direcții diferite?

Dacă încercați să răspundeți la aceste întrebări şi să le tratați în mod conştient împreună cu partenerul şi/sau cu un terapeut, veți avea parte de o alinare mai profundă decât cea pe care v-o poate oferi un alt partener. Abordând aceste situații cu maturitate, de cele mai multe ori veți putea stabili o legătură mai profundă, bazată pe o dragoste mai profundă, alături de partenerul actual. Există însă şi situații contrare, în care e de preferat să puneți capăt relației. Oricare ar fi însă cazul, veți ieşi din această experiență cu inima întreagă, nu fragmentată şi disimulată.

Dacă sunteți în curs de divorț sau ați divorțat recent, aveți grijă de dumneavoastră. Ați trecut sau treceți încă printr-o perioadă solicitantă din punct de vedere emoțional şi probabil vă simțiți rănit sau cu nervii întinşi la maximum. Este o etapă în care trebuie să rămâneți singur cu dumneavoastră înşivă, să aflați cine sunteți cu adevărat şi să vă regăsiți acea linişte interioară care vă va oferi posibilitatea de a lua decizii noi, sănătoase. Implicarea

rapidă într-o nouă relație nu va fi în folosul dumneavoastră pe termen lung. Poate că momentan vă va oferi alinare, dar va crea şi mai multe probleme, față de cele cu care vă confruntați deja. Fiți generos cu dumneavoastră înşivă şi cu potențialul partener, înaintând lent şi acordându-vă timp să restabiliți o legătură cu propria persoană. Apoi, mai târziu – veți şti când va veni clipa –, veți putea trece mai departe cu o pace interioară care va atrage şi va întreține acea relație de calitate pe care o doriți şi o meritați.

PUTEȚI AVEA TOTUL

Faptul că ați trecut sau treceți printr-o relație cu o persoană căsătorită reprezintă o situație din care ați putea obține anumite avantaje. Vă puteți clarifica ideile în două privințe: (1) vă place ceea ce simțiți alături de această persoană şi doriți o relație care să vă ofere sentimente similare; şi (2) vreți o astfel de relație cu cineva disponibil. Dacă înțelegeți aceste lucruri, relația şi-a servit scopul.

Aventurile au un rol mai degrabă didactic decât de susținere. Ele vă învață deopotrivă despre inutilitate şi posibilitate – inutilitatea de a încerca să fiți alături de o persoană pe care n-o puteți avea şi posibilitatea de a găsi pe cineva disponibil. De ce să vă dăruiți inima, mintea, energia, timpul şi viața unei persoane care nu vă poate oferi tot ce vă doriți? Dacă ați şti că puteți fi împreună cu o persoană atrăgătoare şi disponibilă totodată, nu v-ați îndrepta rapid spre ea? În loc să deplângeți faptul că persoana de care sunteți atras este indisponibilă, entuziasmați-vă la gândul că există în lume cineva disponibil, alături de care să puteți trăi sentimente minunate.

Fiindcă există oameni de calitate, disponibili, cu care să împărtăşiți o relație de calitate, fără turbulențe şi confuzie. Dacă vreți să fantazați despre o relație romantică, încercați

să vă bazați visul pe o persoană disponibilă. Dumneavoastră şi partenerul v-ați stimulat reciproc acest deziderat. Dacă-l puteți împlini alături de el, puteți găsi o modalitate sănătoasă de a fi împreună. Foarte probabil, îi veți mulțumi partenerului pentru că v-a ajutat să descoperiți ce anume vreți cu adevărat şi să ajungeți în situația de a avea totul.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Gândiți-vă de două ori înainte de a vă implica într-o legătură romantică sau sexuală cu o persoană căsătorită, aflată într-o relație stabilă, recent divorțată sau în proces de divorț.
- Dacă vă simțiți atras de o astfel de persoană, întrebați-vă care sunt şansele ca relația să evolueze în direcția la care sperați.
- Evitați să vă asumați rolul de salvator al partenerului, oferindu-i scăparea dintr-o situație neplăcută.
- Încurajați-vă partenerul să decidă încotro vrea să se îndrepte actuala lui relație, înainte de a încerca stabilirea uneia cu dumneavoastră.
- Dacă dumneavoastră sunteți căsătorit şi căutați un partener nou, rezolvați problemele relației actuale înainte de a face pasul decisiv. Fie rămâneți în ea cu toată inima, fie plecați, dar, înainte de a o face, asigurați-vă că ați discutat problema cu actualul partener şi ați ajuns la o soluționare de un tip sau altul. Ceea ce căutați s-ar putea afla chiar lângă dumneavoastră, în relația deja existentă.
- Conştientizați faptul că puteți avea o relație de calitate cu o persoană disponibilă şi că nu trebuie să faceți compromisuri pentru a obține ceea ce doriți.

Motivul 2

TINDEȚI SĂ CĂUTAȚI DRAGOSTEA, NU S-O GĂSIȚI

Mulți oameni îşi petrec timpul căutând dragostea, dar puțini sunt cei care o găsesc. Nu fiindcă marile iubiri şi partenerii potențiali sunt păsări rare, ci fiindcă nu recunosc un partener de calitate atunci când îl întâlnesc sau îl țin la distanță. După o vreme, emoția, romantismul sau dramatismul căutărilor pălesc, iar ei sunt gata să găsească. Dumneavoastră sunteți pregătit să renunțați la căutări pentru a găsi?

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Capitolele următoare vă vor arăta cum:

- Să-l identificați pe cel căutat şi să-l găsiți.
- Să vă descoperiți şi să depăşiți convingerile greşite cu privire la relații.
- Să vă concentrați nu pe ceea ce nu funcționează, ci pe ceea ce poate funcționa.
- Să vă deschideți inima pentru a primi mai multă dragoste şi ajutor în privința tuturor tipurilor de relații.
- Să scoateți la iveală trăsăturile dezirabile ale partenerului dumneavoastră.
- Să renunțați la relațiile iluzorii pentru a putea avea una reală.

În aşteptarea celui ales

LAURA *(participantă la seminar):* Am cunoscut un tip care-mi place, iar el mi-a cerut o întâlnire. Dar nu sunt sigură dacă trebuie să ies cu el.

ALAN: De ce nu?

LAURA: Mi-e teamă.

ALAN: Teamă de ce?

LAURA: Dacă ieşim împreună şi ne înțelegem bine? Şi dacă vom continua să ieşim şi o să facem sex? Atunci ar însemna că ne-am implicat în mod real... Dacă ne vom căsători şi vom avea copii? Şi pe urmă, dacă mă voi trezi într-o bună zi şi-mi voi da seama că nu el este Alesul?

ALAN: Pentru numele Domnului, e doar o întâlnire! Dacă n-o să-ți placă, nu te obligă nimeni să ieşi cu el din nou.

Unii oameni dau de necaz fiindcă nu se gândesc suficient la cei cu care ies. Alții au probleme pentru că se gândesc prea mult. Dragostea, relațiile şi sexul sunt

chestiuni ce țin mai degrabă de suflet decât de minte, de sentimente mai curând decât de rațiune. Dacă vă străduiți suficient, vă puteți alunga singur fericirea. Prin urmare, luați-o uşor şi oferiți-i iubirii dumneavoastră o şansă. Uneori e nevoie să vă bazați pe ce vă spune instinctul şi abia mai târziu să lăsați mintea să vorbească.

Relațiile funcționează cel mai bine atunci când le abordați pas cu pas. Mintea anxioasă vrea să ştie încotro se îndreaptă situația înainte de a porni la drum, dar nu întotdeauna este posibil să ştim acest lucru. Jumătate din plăcerea unei relații este descoperirea ei treptată. Un partener pe care-l credeați iubirea vieții dumneavoastră se poate dovedi a fi un tată dezamăgitor, în vreme ce o persoană pe care nici n-ați fi luat-o în calcul vă poate cuceri până la urmă inima. Îi puteți cunoaşte pe partenerii potențiali – dar şi pe dumneavoastră înşivă – înlăturând, unul câte unul, straturile de mister şi constatând ce se află dincolo de ele. Deseori nu veți şti, înainte de a deschide pachetul, dacă înăuntru veți găsi un giuvaier sau un flecuşteț. Aşa că savurați întreaga aventură!

BUNE ŞI RELE ÎN PRIVINȚA ALESULUI

Credeți că există undeva un partener perfect pentru dumneavoastră? Vă aşteptați şi vă căutați activ sufletul-pereche? Credeți în destin?

Dacă da, am o veste bună, dar şi una rea. Vestea rea e că s-ar putea să nu existe în lume un partener perfect pentru dumneavoastră. Vestea bună e că s-ar putea să existe mai mulți.

Timp îndelungat mi-am căutat şi eu Aleasa. Am renunțat la câteva relații fiindcă nici ele, nici partenerele respective nu se ridicau la înălțimea idealului meu. Ulterior, am constatat că e posibil ca, în căutarea perfecțiunii fiind, s-

o fi refuzat tocmai pe ea. M-am întâlnit cu câteva femei minunate, pe care nu le-am recunoscut drept potențiale partenere excelente, deoarece căutam în altă parte.

Cunosc de asemenea persoane care au renunțat la relațiile pe care le aveau fiindcă şi-au descoperit Alesul. Majoritatea acestor noi relații nu au rezistat însă mult timp. Fantazarea este tentantă, dar nu are stabilitate. Este simplu să vă imaginați că noul partener are toate calitățile care îi lipsesc celui actual. Ambii au deopotrivă trăsături dezirabile şi indezirabile. Bun venit pe planeta Pământ! Dacă sunteți în căutarea perfecțiunii, permiteți-i să includă şi modestia partenerului dumneavoastră, cu tot cu părul lui rar, cu celulita lui şi aşa mai departe. Fiindcă în timp ce îl căutați, partenertul perfect s-ar putea afla chiar lângă dumneavoastră.

Unii oameni îşi recunosc sufletul-pereche exact în clipa în care îl întâlnesc şi apoi trăiesc împreună fericiți până la adânci bătrâneți. Ei formează un grup norocos şi nesemnificativ din punct de vedere statistic. Da, vă puteți afla şi dumneavoastră printre ei. Doar aveți grijă să nu vă ratați dragostea adevărată tot căutând-o mereu. Nu irosiți o clipă de bucurie sperând la alta mai bună. Păstrați-vă mintea şi inima deschise, recunoaşteți darurile care vă stau în față şi apreciați ceea ce aveți înainte de a căuta altceva.

Cea mai bună modalitate de a vă atrage Alesul este să fiți dumneavoastră unul. Cu cât vă prețuiți mai puțin, cu atât mai periculoase sunt încercările de a găsi pe cineva care să vă împlinească. Cu cât simțiți o nevoie mai insistentă să vină cineva să vă salveze, cu atât veți avea o nevoie mai mare să fiți salvat. Numai că nu salvare vă trebuie, ci deşteptare. Dacă vreți să-l vedeți pe Acela pe care l-ați aşteptat mereu, priviți în oglindă. Oricine altcineva este un simbol şi un substitut.

VĂ ÎNDREPTAȚI OARE SPRE CEL ALES?

Dacă nu sunteți sigur că actualul partener este adevăratul dumneavoastră suflet-pereche, iată câteva indicii lămuritoare.

1. *Tatonați terenul.* La început faceți paşi mici şi înaintați uşor, lejer. O plimbare în parc, o convorbire la telefon sau o întâlnire la o cafea sunt modalități indicate pentru a testa o potențială relație înainte de a vă pune într-o poziție vulnerabilă. Un timp oarecare petrecut alături de cineva vă va arăta dacă doriți sau nu să cunoaşteți persoana respectivă mai bine. Conştientizați ceea ce simțiți cu privire la nivelul de confort şi de mulțumire când sunteți alături de persoana în cauză. Cât de uşor vă este să vorbiți cu ea? Pare cu adevărat interesată să vă cunoască sau unicul ei țel este sexul ori căsătoria înainte de sfârşitul săptămânii? Este relaxată şi plăcută, sau poartă un bagaj emoțional considerabil? Exprimarea îi este marcată de aluzii sexuale? Este dispusă să depună eforturi pentru a fi împreună cu dumneavoastră sau nu face decât să ceară şi să aştepte contribuția dumneavoastră?

După o întâlnire există o singură întrebare la care trebuie să răspundeți: *Doriți să revedeți persoana respectivă?* Lăsați la o parte fiecare motiv pro şi contra şi observați ce anume simțiți când vă gândiți la o nouă întâlnire cu ea. Entuziasmat? Deprimat? Atras? Reținut? Nu vă gândiți prea mult la răspuns. Relațiile nu cunosc necesitate, ci doar disponibilitate. Instinctul vă poate oferi o sumedenie de răspunsuri, pe care mintea nu izbuteşte să le desluşească.

2. *Apelați la testul adevărului.* Dacă nu sunteți sigur că e cazul sau nu să petreceți mai mult timp cu cineva ori să vă implicați din punct de vedere sentimental sau

sexual, lansați în univers următoarea solicitare: „Arată-mi adevărul despre persoana şi relația aceasta. Dacă sunt potrivite pentru mine, vreau un semn. Dacă nu, dă-mi de înțeles limpede.” Apoi relaxați-vă şi aşteptați indiciile cerute; veți fi uluit de ceea ce se va întâmpla. Poate că vă veți simți excelent la următoarea întâlnire, sau poate vă veți duce la apartamentul lui şi veți auzi pe robotul telefonic mesaje de la cinci femei cu care se întâlneşte în paralel. Poate se va dovedi cât se poate de înțelegător cu privire la necesitatea de a reprograma întâlnirea din cauza orarului dumneavoastră încărcat, sau poate, dimpotrivă, îşi va arăta colții de persoană obsedată de control. Experiența dezvăluie caracterul. Îndemnul „Cere şi vei primi” se aplică oricărui domeniu al vieții, relațiile romantice nefăcând excepție. O solicitare sinceră de ajutor adresată inteligenței superioare vă va oferi mult mai multă claritate decât încercarea de a evalua o relație pe un fond de confuzie.

VĂ TEMEȚI SĂ NU FACEȚI O GREŞEALĂ?

Faptul că nu acționați de teamă să nu greşiți vă poate costa mai mult decât greşeala în sine. Greşelile pot fi de multe ori corectate sau, cel puțin, puteți învăța să nu le repetați. Moartea treptată din cauza singurătății e mult mai rea. Dacă vă ascundeți într-un colț şi păstrați armura pe dumneavoastră înainte de a apuca să cunoaşteți pe cineva, vă anulați şansele unei relații excelente fără măcar să începeți. Fireşte, există în lume mulți ciudați de care trebuie să vă feriți, însă există şi numeroşi oameni normali, a căror prietenie v-ar putea oferi daruri ce depăşesc cu mult riscurile reprezentate de ciudați.

Mulți ezită să se lanseze în relații fiindcă inima le-a fost deja frântă şi, în plus, au auzit poveşti despre experiențele neplăcute ale celorlalți. Discernământul este indicat, desigur, însă protecția exagerată are capcanele ei. (Psihologul Alfred Adler susținea că „Principalul pericol în viață este reprezentat de faptul că ne luăm prea multe precauții.") Da, fiți atent la semnalele de avertizare şi dați dovadă de prudență. Dar fiți la fel de atent la indiciile pozitive şi arătați-vă disponibil. Dacă bebeluşii s-ar teme de greşeli, n-ar învăța niciodată să meargă, şi nici altceva. Copiii sunt însă dispuşi să cadă şi să se ridice ori de câte ori e necesar pentru a deprinde tehnica mersului. Şi, în cele din urmă, merg mult mai mult timp decât perioada pe care au petrecut-o învățând. Greşelile nu sunt un capăt de lume; în realitate, ele vă ajută s-o construiți. Cu cât vă asumați curajul de a vă depăşi temerile, cu atât mai rapid veți descoperi relația potrivită. Dacă intenția dumneavoastră este limpede şi puternică, veți primi îndrumare.

SE VOR CONCRETIZA VIZIUNILE DUMNEAVOASTRĂ?

Fiecare dintre noi are o idee sau o imagine mentală a felului în care arată, pentru el, Alesul. Visați la un partener cu o anumită culoare a părului şi a ochilor, cu o anumită înălțime, greutate, profesie, venit, cu anumite pasiuni şi un stil de viață anume. Uneori, partenerul pe care îl veți găsi va avea aceste trăsături; alteori, nu. Eu am mai multă încredere în cuplurile în care între cei doi există unele mici (sau mari) deosebiri, decât în cele în care partenerii par făcuți unul pentru altul. Când caută şi găsesc pe cineva exact ca ei înşişi, oamenii riscă să ajungă la monotonie, la o aplatizare a sinelui. Cuplurile în care partenerii sunt deosebiți între ei se bucură de o disonanță creativă, ce stimulează o legătură sănătoasă şi intensă. Dr. Wayne Dyer

relatează: „Uneori soții îmi spun: «Suntem ca o singură persoană. Ne place aceeaşi mâncare, ne uităm la aceleaşi filme, citim aceleaşi cărți, avem chiar şi aceleaşi vise.» Iar eu le răspund: «Atunci, unul dintre dumneavoastră nu mai este necesar.»„

Viața este ce ți se întâmplă în timp ce tu îți faci alte planuri.

JOHN LENNON

De asemenea, poate aveți o idee anume despre modul în care vă veți întâlni iubirea vieții – dar de cele mai multe ori, nu aşa se va întâmpla. Acest lucru poate părea dezamăgitor, însă vestea bună e că multe cupluri fericite s-au întâlnit în circumstanțe încântător de neaşteptate. Am doi prieteni care s-au cunoscut la o întâlnire pe nevăzute, în primul rând pentru sex. Fiecare dintre ei îi mărturisise unui prieten comun că este în dispoziție şi caută o aventură. Când s-au întâlnit (spre surprinderea lor), s-au plăcut cu adevărat. În cele din urmă s-au căsătorit şi s-au bucurat de o relație strânsă vreme de ani îndelungați (şi de sex, fireşte). Mulți oameni se întâlnesc însă în moduri tradiționale, decid că persoana din fața lor este cea căutată, îşi pun în joc scenariul sufletului-pereche şi apoi relația eşuează. Nu puteți decide dumneavoastră cum vor evolua lucrurile, care au propriul lor mod de a progresa; e de preferat să vă pliați pe ceea ce se întâmplă, decât să forțați dragostea să urmeze un tipar.

PERFECT, DEOCAMDATĂ

O modalitate de a vă ostoi teama că veți ajunge alături de persoana greşită sau că o veți rata pe cea potrivită este aceea de a decide dacă partenerul dumneavoastră poate fi Alesul deocamdată. Poate că nu ştiți să spuneți dacă el este

iubirea vieții dumneavoastră. Nu aveți o glob de cristal în care să citiți şi vă îndoiți că puteți sau că vreți să păstrați o relație de durată cu persoana în cauză. Totuşi, un lucru ştiți sigur, şi anume dacă vreți să fiți alături de ea astăzi, ceea ce, uneori, e suficient. Relațiile, la fel ca viața, sunt construite treptat, zi cu zi; dacă relația este mulțumitoare astăzi, înseamnă că e bună şi gata.

Deşi mulți dintre noi caută un partener pentru întreaga viață, uneori putem avea câte un partener pentru fiecare etapă a vieții. Iar partenerii temporari pot fi la fel de importanți precum cei de o viață. Dintr-un punct de vedere, şi aceştia din urmă sunt temporari, fiindcă la un moment dat tot va surveni despărțirea fizică. Prin urmare, lungimea perioadei petrecute împreună este mai puțin importantă decât calitatea ei. Câteodată, legăturile pe termen scurt sunt mai profunde şi mai mulțumitoare decât cele pe termen lung. De aceea e necesar să procedați astfel încât fiecare relație să conteze, indiferent dacă durează două zile sau o viață întreagă.

Dacă sunteți implicat într-o relație şi aveți semne de întrebare privind scopul sau longevitatea ei, îi puteți spune partenerului: „Nu sunt sigur că tu eşti partenerul meu pe viață, dar îmi place mult să fiu cu tine. Dacă şi tu vrei să fim împreună, vom putea petrece un timp cu adevărat plăcut."

Conform acestui scenariu, relațiile pot evolua în câteva moduri diferite:

1. Unele îşi împlinesc scopul, apoi cei doi parteneri trec la alte relații. Deseori, respectivii rămân prieteni, fiindcă legătura lor a fost bazată pe respect şi onestitate, fiecare apreciind contribuția celuilalt la îmbogățirea vieții sale.
2. Un partener sfârşeşte prin a fi rănit fiindcă sperase la mai mult, iar când speranța nu i s-a împlinit, s-a simțit dezamăgit sau îndurerat. Aşadar este important

să fiți cât se poate de sincer cu privire la ceea ce doriți şi la situația în care vă aflați. Dacă nu sunteți sigur că vreți să fiți împreună cu cineva pe termen lung, spuneți-o limpede. Dacă ştiți asta, spuneți-o. Ideea că într-o zi veți putea fi împreună, deşi acum lucrurile nu stau chiar aşa, poate submina bucuria relației şi acum, şi mai târziu. Celebrarea fericirii pe care o trăiți împreună vă poate aduce împlinirea acum şi poate duce la împliniri mai mari ulterior, chiar dacă veți sfârşi alături de alt partener.

3. Relația se aprinde. Într-o zi vă veți privi partenerul, vă veți simți inima topindu-se şi vă veți da seama cât îl iubiți.
4. Vă îndrăgostiți treptat unul de celălalt. Cu timpul, veți împărtăşi bucurii şi dureri, veți fi mai naturali şi mai fireşti, veți trece prin dificultăți împreună şi astfel vă veți apropia mai mult. Între dumneavoastră se va forma o legătură mai profundă şi mai fermă decât primii fiori şi veți „bea împreună din cupa îndrăgostiților".
5. Într-o zi veți constata că viața dumneavoastră este mult mai plăcută alături de partener decât fără el. În ciuda rezervelor şi a rezistenței, vă dați seama că aveți ceva bun, iar strategiile dumneavoastră de fugă se evaporă în fața adevărului evident că relația funcționează.

Oricare dintre aceste scenarii este preferabil evitării unei relații pe motiv că nu sunteți sigur dacă veți sfârşi împreună sau nu. Dacă sunteți dispus să permiteți ca partenerul să fie Alesul acum, acest moment plăcut va duce la o grămadă de alte momente plăcute şi poate că veți rămâne împreună mult timp, navigând pe apele clipelor plăcute. În fiecare zi decideți că persoana în cauză este Aleasa deocamdată şi rămâneți alături dintr-o alegere

conştientă făcută zi de zi – nu doar fiindcă aţi decis la un moment dat că aşa va fi.

NU STAŢI ÎN FAŢA FOCULUI, TREMURÂND DE FRIG

Deşi căutarea obsedantă a Alesului pare a fi rampa de lansare a unei relaţii, ea poate fi de fapt o cale de *evitare* a relaţiei. Fanteziile pe care le aveţi pot duce la formularea unor scuze pentru faptul că nu apreciaţi viaţa aşa cum este ea, iar partenerul visat se poate dovedi o diversiune de la dragoste, nicidecum împlinirea ei. Această căutare asiduă poate fi cea care îl ţine pe un eventual partener la distanţă, iar pe dumneavoastră tremurând în frig, în vreme ce focul din vatră se află la numai câţiva paşi depărtare. Cu toate că mulţi oameni îşi doresc cu adevărat dragostea, puţini sunt dispuşi s-o primească.

Menţionam mai devreme faptul că adevărata iubire ţine mai puţin de *găsirea* persoanei potrivite şi mai mult de *a fi tu însuţi* acea persoană. Putem adăuga aici că adevărata iubire ţine mai puţin de găsirea persoanei potrivite şi mai mult de disponibilitatea de *a lăsa pe cineva* să fie acea persoană. Cu o simplă schimbare de percepţie, ceea ce părea a fi la mii de kilometri depărtare se dovedeşte a fi la o lungime de braţ – sau chiar în braţele dumneavoastră.

Pentru a vă transforma partenerul de vis din fantezie în realitate, exersaţi găsirea iubirii acolo unde vă aflaţi. Celebraţi darurile pe care le reprezintă iubiţii dumneavoastră, prietenii, rudele, partenerii de afaceri şi, cel mai important, dumneavoastră înşivă. Nu mai aşteptaţi viitoarea fericire pe care v-ar aduce-o Alesul dumneavoastră, ci găsiţi bucuriile ce v-au fost deja oferite. Şi, credeţi-mă, sunt multe. Apoi, când veţi fi plonjat în această abundenţă actuală, cineva vă va bate uşor pe umăr în cel mai

neaşteptat moment şi veți constata că toate clipele simple de iubire v-au adus în pragul uneia mai profunde.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Acordați relațiilor actuale şansa de a vă arăta ce anume pot să vă ofere. Atenție la semnalele de avertizare, dar nu le ignorați pe cele pozitive.
- Pentru a vă da seama încotro se îndreaptă relația, începeți cu paşi mici, testați terenul, fiți atent la indicii şi încredeți-vă în instinct.
- Uneori, fanteziile se împlinesc aşa cum le-ați visat, dar de cele mai multe ori, nu. Permiteți vieții să vă surprindă şi să vă încânte.
- Cea mai rapidă cale spre Alesul dumneavoastră ar putea fi aceea de a vă bucura de compania lui încă de acum.
- Dacă vă temeți să nu faceți o greşeală, abordați relația cu paşi treptați, alegând fiecare mişcare pe parcurs.
- Înainte de a cere mai mult, apreciați ceea ce se află deja în fața dumneavoastră.

„Toți cei buni sunt fie luați, fie homosexuali”

KRISTIN (clientă): Mă tem că nu voi găsi niciodată un tip de treabă. Toți cei buni sunt fie luați, fie homosexuali.

ALAN: Asta-i o afirmație care te va ține pe loc.

KRISTIN: Mi se parte că toți cei pe care îi întâlnesc fie sunt deja într-o relație, fie nu sunt disponbibili emoțional.

ALAN: Dar câți bărbați vrei?

KRISTIN: Unul mi-ar fi suficient.

ALAN: Poți crede că există în lume cel puțin un bărbat disponibil care să te vrea şi pe care să-l vrei?

KRISTIN: Păi, pare ceva plauzibil.

ALAN: O mică fisură în sistemul tău de convingeri ar putea crea spațiul necesar pentru un partener excelent.

În vreme ce mergeam cu maşina spre serviciu împreună cu prietenul meu, Stephen, obişnuiam să vorbim despre femei şi relații. Stephen era fericit în căsnicie, iar eu încercam să fiu fericit singur, şi aveam suficient timp la dispoziție în traficul de pe autostradă pentru a dezbate avantajele căsniciei față de cele ale celibatului. I-am spus prietenului meu că, din experiența mea, femeile sunt dulci ca frişca atunci când le întâlneşti, dar mai curând sau mai târziu se metamorfozează într-un fel de vrăjitoarea cea rea.

– Ai constatat şi tu asta? l-am întrebat, sperând să se arate de acord cu mine.

– Nu, nu mi s-a părut aşa. Eu am avut experiențe plăcute cu femeile înainte de căsătorie, iar soția mea mă susține mereu.

Reacția mea instinctivă a fost să-mi apăr opinia – şi aveam multe poveşti cu răni din război pentru a o face. Dar am încercat să privesc situația din perspectiva lui. Iată un tip a cărui experiență cu femeile era cu totul diferită de a mea. În plus, el avea de mulți ani o căsnicie fericită. Dacă exista un adevăr absolut despre femei, era imposibil să avem *amândoi* dreptate. Şi am decis că vreau ca el să fie cel care are. Aşa, cel puțin, aveam o şansă la o relație fericită. Cu cât mă gândeam mai mult la asta, cu atât recunoşteam că trăisem cu o convingere care nu-mi folosea la nimic – şi pe care acum n-o mai voiam.

De atunci, am început să abordez lucrurile altfel. Relațiile cu femeile mi-au oferit mai multă bucurie şi mai

puține conflicte. Odată ce mi-am schimbat convingerile, mi s-au schimbat şi relațiile romantice. Acea conversație cu Stephen a reprezentat un punct de cotitură pentru mine. Imaginea lui de ansamblu a şters-o pe cea parțială a mea şi deodată am constatat că trăiesc într-o lume mai largă.

LIPSURI SAU ABUNDENȚĂ?

Una dintre cele mai dăunătoare convingeri în privința întâlnirilor romantice este credința în „oferta" limitată de potențiali parteneri disponibili. De multe ori am auzit femei plângându-se că „Toți tipii buni sunt fie luați, fie homosexuali." Deşi de multe ori o asemenea remarcă poate fi rostită în glumă, deseori e spusă ca un semiadevăr. Iar atunci când prietenii bine intenționați se arată de acord cu dumneavoastră în această privință, jumătatea de adevăr se dilată şi devine adevăr întreg, în vreme ce lumea dumneavoastră se micşorează în mod tragic.

> *O concluzie este locul în care ai obosit deja să mai gândeşti.*
>
> STEPHEN WRIGHT

Nu vă dați seama cât de puternică e mintea. Ea este, efectiv, cea care creează lumea. Dacă aveți gânduri de tipul „victimă" sau „bietul de mine", trăiți ca şi când ați fi o victimă, chiar dacă nu sunteți. În sesiunile mele de consiliere, întâlnesc deseori clienți care răspund la o sugestie cu un grăbit „Da, dar..." şi apoi adaugă un motiv pentru care ideea mea nu e fezabilă. Abordez problema dintr-un alt unghi, iar ei replică iar „Da, dar..." Încerc iar, într-o altă direcție şi, dacă primesc un alt „Da, dar...", înțeleg că persoana în cauză este profund implicată mai degrabă în problemă decât în găsirea unei soluții. Şi atunci îi pocnesc drept în „Da, dar..." Le spun că nu-i pot ajuta

decât dacă sunt dispuşi să primească ajutor. Şi că trebuie să mai reducă din „Da, dar...”

În cadrul unui seminar, o femeie pe nume Jan a spus o poveste lungă şi tristă despre fiica ei în vârstă de douăzeci şi unu de ani, care locuia încă acasă cu părinţii şi care era extrem de iresponsabilă, abuzând de familia ei. Cu toate astea, Jan se simţea prea vinovată pentru a stabili chiar şi câteva limite rezonabile, care să facă viaţa acasă mai uşoară. Mie mi s-a părut limpede că Jan trebuia să-i spună fiicei ei că ori respectă regulile din casa părintească, ori se mută. În schimb, în faţa variatelor mele sugestii, ea a venit cu o lungă listă de motive pentru care situaţia nu putea fi soluţionată. Într-un târziu i-am spus: „Eu pot să te ajut, însă numai dacă tu vrei să primeşti ajutor. Eşti dispusă să cooperezi cu mine? Dacă nu, eu mă retrag.”

Brusc, Jan a înţeles cum stau lucurile şi a acceptat să încerce un exerciţiu. Am jucat amândoi o scenetă în care ea purta o discuţie productivă cu fiica ei. În timpul exerciţiului, Jan a devenit atât de autoritară, încât publicul a izbucnit în urale. Îşi folosise dragostea pentru a spune un „nu” iubitor, dar hotărât, comportamentului abuziv. Când s-a arătat deschisă, şi-a schimbat abordarea.

Când sunteţi dispuşi să acceptaţi o relaţie mai bună decât cele prin care aţi trecut, universul o va livra. La fel ca Jan, va trebui să vă debarasaţi de „Da, dar...” Cu cât vă focalizaţi mai mult pe cine nu se află lângă dumneavoastră, cu atât mai mult nimeni nu va fi acolo. În schimb, cu cât vă concentraţi mai intens la cel ce vă este alături, cu atât sporiţi şansele ca în viaţa dumneavoastră să apară o persoană excepţională.

Partenerii disponibili nu sunt atât rezultatul a ceea ce se întâmplă în afară, cât mai degrabă a ceea ce se petrece în mintea şi în inima dumneavoastră. Probabil aţi auzit că principalul organ sexual este creierul; acelaşi lucru este

valabil şi pentru relaţiile romantice. Deoarece convingerile vă limitează şi totodată vă conferă libertate, un potenţial partener îşi poate găsi calea spre dumneavoastră numai dacă îi daţi voie.

> *De crezi că poţi sau de crezi că nu poţi, oricum ai dreptate.*
>
> HENRY FORD

Poate că aţi încercat mai multe metode de a construi o relaţie mulţumitoare, dar nu aţi examinat niciodată acele supoziţii care ridică un zid între dumneavoastră şi respectiva relaţie. Unii oameni preferă să aibă dreptate în privinţa a ceea ce este greşit decât să-şi pună convingerile la încercare. Vor apăra până la moarte motivul pentru care lucrurile nu funcţionează, fără a se gândi cum ar putea funcţiona dacă ei le-ar permite. În loc să-şi asume responsabilitatea pentru legătura esenţială dintre convingeri şi rezultate, preferă să considere că lumea din exterior le-o „coace". Odată ce corelaţi aceşti doi factori, înseamnă că aţi pornit deja pe drumul spre libertate. Iată în continuare câteva dintre cele mai importante convingeri pe care trebuie să vi le examinaţi.

PRINCIPALELE DOUĂZECI DE SCUZE PENTRU A NU AVEA O RELAŢIE EXCELENTĂ

- Bărbaţii (sau femeile) sunt jalnici.
- Am avut prea multe experienţe neplăcute – sau una cu adevărat rea – pentru a mă mai încrede vreodată în cineva.
- Trebuie să-mi rezolv problemele interioare cauzate de educaţia negativă pe care am primit-o în copilărie.
- Asta mi-e karma fiindcă m-am purtat urât cu femeile (bărbaţii) într-o viaţă anterioară.
- Când Venus se aliniază cu Marte în casa a treia...
- Sunt prea bătrân, prea gras sau prea neatrăgător.

- Nimeni nu mă vrea cu copii cu tot.
- Nu-mi pot permite o relație.
- Oamenii din mediul pe care îl frecventez sunt nişte rataţi.
- Încă îi mai plătesc pensie alimentară ultimului partener.
- Nu-l pot convinge pe ultimul să-mi plătească pensie alimentară.
- Dacă cineva ar cunoaşte adevărul despre mine, nu m-ar mai vrea.
- Îmi place prea mult intimitatea mea.
- Sunt prea ocupat.
- Persoanele cu care mă întâlnesc nu sunt suficient de spirituale.
- Copiilor mei nu le place nicio persoană dintre cele cu care mă întâlnesc.
- Nu vreau să joc rolul mamei partenerului.
- Bărbații nu vor altceva decât sex.
- Femeile sunt cicălitoare.
- Ce-o vrea Dumnezeu...

CUM SĂ SCĂPAȚI DE CONVINGERILE FALSE

Bun! Aţi identificat una sau mai multe dintre convingerile negative din lista de mai sus. Sau conştientizaţi altele pe care nu le-am menționat aici. Şi acum? Cum vă eliberaţi de ele pentru a vă lărgi perspectiva şi a atrage un partener?

1. *Recunoaşteţi adevărul cu privire la ceea ce simțiți referitor la relații.* Sunteți încă nervoasă pe ticălosul care v-a dat papucii? Puneți semnul egal între intimitate şi cea mai mare catastrofă din lume? V-aţi obişnuit atât de mult să faceți lucrurile în stilul propriu, încât, dacă cineva ar rula hârtia igienică în

direcția greşită, lumea s-ar întoarce cu susul în jos? Vă distrați prea mult dând-o în bară, pentru a renunța la asta? Vă place romantismul începuturilor, dar detestați inerentele probleme ulterioare?

Rezervați-vă câteva momente pentru a completa spațiile libere de mai jos şi, după fiecare punct, conştientizați unde anume vă aflați şi ce vă doriți. Nu există răspunsuri corecte şi răspunsuri greşite. Sinceritatea vă va fi cel mai bun prieten aici. (Dacă doriți, notați-vă răspunsurile pe o foaie de hârtie separată sau pe computer.)

Ceea ce cred despre relații
.....
Ce anume simt referitor la relații
.....

Cel mai bun moment în care să trăieşti este cel în care se dovedeşte că aproape tot ce credeai că ştii este greşit.

TOM STOPPARD

2. *Analizați-vă convingerile.* Sunteți sigur că toți cei buni sunt fie luați, fie homosexuali? Ați întâlnit vreodată unul bun care nu e nici luat, nici homo? Ați fi dispus să vă înşelați cu privire la ceea ce nu funcționează pentru a putea avea ce doriți?

Sunt dispus să-mi analizez şi să-mi contest convingerea că
.....

3. *Acordați atenție oamenilor care au ce vă doriți şi dumneavoastră.* Ştiți pe cineva care a găsit un partener deopotrivă atrăgător şi disponibil? Cum a reuşit? Sunt ei o excepție de la legea insuficienței sau aceeaşi sursă e valabilă şi pentru dumneavoastră? Concentrați-vă asupra cazurilor care demonstrează că

țelul urmărit poate fi atins. Dacă îl observați la altcineva, îl puteți avea şi dumneavoastră.

Oameni sau cupluri pe care le cunosc şi care dovedesc că pot avea ceea ce-mi doresc:
.....

4. *Când sunteți implicat într-o conversație în care cineva ia în considerare deficitul şi insuficiența, faceți o afirmație privind existența resurselor suficiente sau păstrați tăcerea.*

PRIETENĂ: Nu mai intru niciodată pe Match.com. Toți tipii de acolo sunt mincinoşi sau perverşi!

DUMNEAVOASTRĂ (dacă sunteți o femeie): Eu am întâlnit acolo un tip care s-a dovedit destul de sincer. Am purtat câteva conversații plăcute şi ne-am întâlnit o vreme.

PRIETEN: Tocmai m-am despărțit de Suzie. Nu făcea decât să mă cicălească. Femeile sunt atât de dificile!

DUMNEAVOASTRĂ (dacă sunteți bărbat): Îmi dau seama cum te simți. Şi eu gândeam aşa, până când am început să mă văd cu Sandy. E o fată foarte de treabă!

GRUPUL (de femei): Noi am terminat-o cu bărbații. Nu fac decât să se folosească de tine şi pe urmă să te dea la o parte pentru altcineva mai bun.

DUMNEAVOASTRĂ: (Păstrați tăcerea, schimbați subiectul sau ieşiți din încăpere.)

O afirmație despre existența unor rezerve suficiente pe care vreau s-o fac:
.....

5. *Alegeți-vă prieteni care afirmă existența abundenței.* Dacă prietenii dumneavoastră se plâng continuu de lipsuri şi îşi susțin limitele, încercați să găsiți prieteni noi, ale căror conversații să sublinieze posibilul şi

oferta bogată. Timpul petrecut împreună cu prietenii este aidoma unei mese. Dacă mâncarea e gustoasă şi hrănitoare, vă ridicaţi de la masă binedispus şi sătul. Dacă ingredientele sunt de calitate inferioară sau toxice, vă veţi simţi rău mai târziu. Anturajul dumneavoastră este reprezentativ pentru direcţia în care vă îndreptaţi; de aceea, alegeţi-vă compania cu înţelepciune.

Prietenii care mă susţin în ceea ce fac sunt:
.....

6. *Îngrijiţi-vă.* Faceţi în mod regulat şedinţe de masaj, comandaţi şampanie şi cu alte ocazii decât cele festive, închiriaţi o casă de vacanţă în Aruba şi ieşiţi cu oameni care vă fac să râdeţi. Vizitaţi-vă rudele numai dacă vreţi. Renunţaţi la orice idei insuflate de religie sau de părinţi, despre faptul că trebuie să suferiţi pentru a putea avea ceea ce doriţi; dacă acest lucru ar fi adevărat, părinţii dumneavoastră ar trebui să fie fericiţi ei înşişi. Aceste atenţii pe care vi le acordaţi vă vor amplifica sentimentul de opulenţă şi vă vor deschide inima şi mintea spre abundenţa de posibili parteneri.

> *Oferă-ţi plăceri din belşug, pentru a avea plăceri din belşug pe care să le oferi celorlalţi.*
>
> NEALE DONALD WALSCH

Ce pot face pentru a-mi acorda atenţie şi îngrijire:
.....

Lumea dumneavoastră este atât de mare sau de mică pe cât îi permiteţi. Puteţi construi un întreg univers pe supoziţii restrictive, găsind continuu dovezi în sprijinul lor. Sau puteţi clădi o lume a posibilităţilor nelimitate, iar

dovezile în sprijinul ei vor veni de la sine. Există numeroşi parteneri potenţiali pe care îi puteţi avea, dacă îi doriţi. Nu toţi cei buni sunt luaţi deja sau homosexuali. Se poate ca unul dintre ei să vă caute pe dumneavoastră chiar în aceste clipe.

CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Examinaţi-vă şi contestaţi-vă convingerile despre insuficienţă în privinţa relaţiilor romantice.
- Renunţaţi să mai susţineţi că totul este limitat şi declaraţi abundenţa.
- Studiaţi oamenii care au ceea ce vă doriţi dumneavoastră şi trataţi-i drept modele de urmat.
- Alegeţi-vă prieteni care vă susţin nu limitele, ci posibilităţile.
- Creaţi activităţi care să afirme că puteţi avea ceea ce vă doriţi şi ce meritaţi.

Căutaţi pretutindeni ceea ce nu trebuie

WENDY (participantă la un seminar): Vreau din suflet să stabilesc o legătură profundă cu jumătatea mea, dar nu am reuşit s-o fac.

ALAN: Povesteşte-mi despre relaţiile tale.

WENDY: Bărbaţii sunt imaturi şi incapabili să aibă o relaţie. Habar nu au cum să trateze o femeie. Majoritatea nu vor decât sex. Un tip cu care am ieşit la un moment dat turuia întruna despre fosta lui soţie. Un altul a vrut să-mi plătesc singură partea. Un al treilea nu era niciodată punctual. Înţelegi cu ce am de-a face?

ALAN: Nu mă miră că nu ai reuşit să atragi pe nimeni. Cuvintele tale spun că îţi doreşti un

bărbat, dar energia ta este blocată în motivele pentru care nu poți avea unul.

WENDY: Am avut noroc în încercarea de a-i aduce pe alții împreună.

ALAN: În ce domeniu lucrezi?

WENDY: Conduc o agenție matrimonială.

Wendy îşi dorea cu sinceritate un partener. Dar criticile şi aşteptările ei negative cu privire la bărbați erau atât de puternice, încât niciun posibil partener nu putea trece de câmpul minat al convingerilor ei. Ținând seama de o astfel de prejudecată, Wendy fie atrăgea parteneri cu caracteristici nedorite, fie găsea diverse argumente împotriva celor care ar fi avut multe de oferit. Ea a derivat respectivele concluzii din dovezile pe care le-a avut, dar acea parte a minții ei care aduna dovezile era afectată de trecutul şi de proiecțiile ei. Astfel a ajuns într-o situație fără sorți de izbândă, ceea ce îi confirma opiniile, dar n-o făcea deloc fericită.

În ultimul capitol am analizat convingerile negative bazate pe insuficiență sau pe impresia că „şansele sunt împotriva mea". Acum vom trece la o convingere înrudită, şi anume că „şansele sunt bune, dar cei buni sunt rari". Poate că există numeroşi parteneri posibili în lume, dar dacă fiecare dintre ei are o problemă – sau aşa credeți dumneavoastră – vă diminuați şansele înainte chiar de a porni la drum şi ajungeți în situația neplăcută, dar familiară: din nou singur, fireşte.

PRETENȚII, PRETENȚII...

Un prieten al poznaşului Nastratin l-a întrebat de ce nu s-a căsătorit niciodată.

– Toate femeile importante din viața mea aveau defecte grave, a răspuns el.

– Ce defecte?

– Păi, mai întâi a fost Samantha, din Londra. Era foarte drăguță, dar avea nasul prea mare. Nu puteam să trec peste asta. Olga, moştenitoarea rusoaică, era minunată, dar o amantă ternă. Apoi a fost Stella, italianca. Pasională, dar instabilă emoțional.

– Ai întâlnit vreodată o femeie alături de care să te poți vedea? l-a întrebat prietenul.

– Ah, da, a oftat Nastratin. Ingrid din Suedia era perfectă din toate punctele de vedere. Era extrem de atrăgătoare, o amantă extraordinară şi avea o fire plăcută – femeia visurilor mele până în cel mai mic detaliu.

– Şi de ce nu te-ai căsătorit cu ea?

– Păi, ea căuta un bărbat perfect, a răspuns Nastratin.

După ce m-am despărțit de o prietenă (şi după alte relații rupte), amicul meu, Buddy, mi-a arătat o caricatură în care era înfățişat un schelet aşezat pe o bancă în parc. Dedesubt scria: „În aşteptarea Alesei Inimii.” Ha! Îmi anihilam oare cele mai bune oportunități fiindcă eram prea pretențios, găsind defecte acolo unde calitățile erau mult mai numeroase?

> *Cei care caută dragostea găsesc numai lipsa lor de dragoste. Dar lipsa de dragoste nu găseşte niciodată dragostea. Numai cei care iubesc găsesc iubirea, iar ei nu trebuie s-o caute niciodată.*
>
> D.H. LAWRENCE

Oricât îmi displăcea să recunosc, ratam cea mai plăcută parte a unei relații fiindcă acordam o atenție mai mare defectelor, nu frumuseții. Deşi căutam asiduu dragostea, mai mult mă temeam de ea. O modalitate de a ține intimitatea la distanță este să identifici defecte la un

partener înainte ca el să apuce să se apropie. Deşi mulţi dintre noi evităm s-o recunoaştem, relaţiile ne oglindesc intenţiile. Dacă aţi avut un şir de relaţii dezamăgitoare sau dureroase şi vă plângeţi că nu aţi găsit ceea ce căutaţi, luaţi seama că aţi aflat de fapt exact ceea ce aţi căutat: v-aţi uitat numai după ce este rău şi nemulţumitor şi asta aţi găsit.

În cartea *A Course in Miracles* („Prelegere despre miracole") ni se spune că mottoul sinelului este „caută, şi nu găsi". Mottoul inimii sau al spiritului este „caută şi vei găsi" sau, mai simplu, „găseşte". Oamenii care caută continuu fără să găsească sunt mai puternic axaţi pe căutare, decât pe găsire. Indiferent de circumstanţele pe seama cărora vă puneţi sentimentele de nedreptate sau limitare, rezultatele obţinute nu sunt determinate de condiţiile exterioare, ci de alegerile interioare.

ÎI PERMITEŢI VIEŢII SĂ VĂ IUBEASCĂ?

Iată o întrebare care vă poate schimba existenţa din temelii, dacă răspundeţi la ea cu onestitate:

Îi permiteţi vieţii să vă iubească?

Lăsaţi lucrurile bune să intre în existenţa dumneavoastră sau le respingeţi atunci când apar, găsind în ele mai multe defecte decât daruri? Vă îngropaţi durerea şi singurătatea şi munciţi până ce deveniţi prea istovit pentru a vă mai distra? Vă plângeţi despre problemele potenţialilor parteneri până când ridicaţi un câmp de forţă invizibil care îi respinge pe cei dezirabili atunci când se ivesc? Aţi putea avea relaţia la care visaţi, dacă îi permiteţi cuiva să se apropie?

Când sunteţi dispus şi pregătit, un sincer „da" poate anula un lung şir de „nu". Când dorinţa vă este mai mare decât rezistenţa, totul se va petrece uşor, firesc, fără

eforturi. Iată câteva modalităţi prin care vă puteţi pregăti pentru o excelentă relaţie romantică, lăsând viaţa să vă iubească.

- Primiţi complimentele cu recunoştinţă şi delicateţe.
- Acceptaţi invitaţiile la masă atunci când le primiţi.
- Acceptaţi ajutorul când vă este oferit.
- Programaţi-vă şedinţe regulate de masaj, călătorii de plăcere şi minivacanţe.
- Cumpăraţi-vă cada cu hidromasaj la care aţi visat.
- Acceptaţi o întâlnire cu o persoană care vă place sau invitaţi-o dumneavoastră.
- Lăsaţi pe altcineva să spele vasele la un moment dat.
- Faceţi pauze în timpul zilei; staţi cu picioarele pe birou, întindeţi-vă la soare; ascultaţi muzica preferată.
- Nu vă uitaţi la preţuri când comandaţi la restaurant.
- Bucuraţi-vă de sex fără a-i analiza semnificaţiile.
- Ieşiţi la o masă în oraş sau la un film chiar dacă nu aveţi un prieten sau o prietenă care să vă însoţească.
- Lăsaţi pe cineva minunat să pătrundă în inima şi în viaţa dumneavoastră.

PERFECT DE IMPERFECT

Când Josh a auzit-o pe Jennifer cântând la un concert, s-a îndrăgostit de ea pe loc. Cei doi s-au întâlnit apoi, s-au căsătorit şi s-au bucurat de o relaţie caldă şi profundă vreme de mulţi ani. Cu toate acestea, până şi ei au problemele lor. O dată, Jennifer mi-a spus: „Uneori mă irită idiosincraziile lui Josh. Chiar m-am gândit să-l părăsesc, dar pe urmă mi-am dat seama că nu am dreptul să-i cer lui perfecţiune, fiindcă nici eu n-o pot oferi.” Iată doi oameni, cu toate calităţile şi defectele lor – la fel ca noi toţi! Chiar dacă

astfel de trăsături de caracter neplăcute există, câte puteți aprecia şi iubi?

Dacă vânați imperfecțiunile, le veți găsi! Un prieten spunea: „Obişnuiam să cred că sunt un perfecționist, fiindcă remarcam mici defecte la toată lumea şi în orice. Apoi mi-am dat seama că eram de fapt un *imperfecționist*. Dacă aş fi fost perfecționist, aş fi remarcat ce este perfect."

În fiecare clipă decideți cine sunteți, cine e partenerul şi ce este relația dumneavoastră. Dacă sunteți fericit în relație, vă oferiți singur acest dar. Dacă îi găsiți neajunsuri, pe ele vi le dăruiți. Partenerul dumneavoastră nu face decât să joace rolul pe care i l-ați atribuit în filmul pe care îl regizați singur. Aveți puterea de a-i rescrie scenariul, dacă aşa doriți!

CUM SĂ ADUCEȚI LA LUMINĂ PARTENERUL PE CARE VI-L DORIȚI

Elevii unei clase de psihologie au decis să aplice lecția învățată pe profesorul lor, care avea obiceiul de a se plimba de colo-colo în fața clasei în timp ce vorbea. Tinerii au decis să-l recompenseze de fiecare dată când se oprea în partea stângă a clasei, dar nu şi când stătea în partea dreaptă. Când profesorul era în stânga, elevii se aşezau în bănci, făceau linişte, luau notițe, puneau întrebări şi râdeau la glumele lui. Când se îndrepta spre dreapta, nu mai erau atenți, priveau fără țintă prin clasă, nu puneau întrebări şi afişau expresii plictisite. Nu peste mult timp, dr. Kensington a început să petreacă tot timpul orei în partea stângă a clasei.

> *Dați-le o reputație la înălțimea căreia să se ridice!*
>
> DALE CARNEGIE

În mod similar, şi dumneavoastră vă puteţi influenţa partenerul să-şi evidenţieze cele mai dezirabile trăsături. Iată câteva sfaturi în acest sens:

- Trataţi-l ca şi cum ar fi persoana care aţi dori să fie, nu cea de care vă temeţi sau căreia vă opuneţi.
- Când se comportă într-un mod pe care îl apreciaţi, complimentaţi-l imediat şi amintiţi acest moment ulterior.
- Nu criticaţi excesiv comportamentele care nu vă plac.
- Nu consolidaţi imaginea sa de partener-problemă plângându-vă altora şi oferindu-le exemple.
- În fiecare zi acordaţi-vă câteva clipe (preferabil dimineaţa) pentru a vizualiza cele mai plăcute caracteristici ale partenerului dumneavoastră. Gândiţi-vă la toate lucrurile pe care le apreciaţi la el şi urmăriţi un film mental al relaţiei excelente pe care o aveţi sau o puteţi avea cu el.

Atenţia este cea mai puternică monedă pe care o aveţi la dispoziţie. Lucrurile în care o veţi investi, oricare ar fi ele, vă vor oferi dividende substanţiale, de aceeaşi natură. Dacă puneţi în practică asemenea sfaturi simple, veţi fi uimit de transformarea partenerului dumneavoastră.

Relaţiile de succes nu sunt un mister; ele funcţionează pe baza unor principii universale pe care le puteţi pune la lucru în avantajul dumneavoastră. La următoarea întâlnire sau în relaţia viitoare, încercaţi să găsiţi elementele pe care vi le doriţi. Recomandarea poate părea simplistă, însă ar putea fi una esenţială, pe care aţi trecut-o cu vederea. Chiar dacă aveţi o singură întâlnire cu o persoană pe care decideţi să n-o mai vedeţi apoi, nu vă irosiţi seara plângându-vă despre cum nu este şi ce nu vă poate oferi. Fiţi recunoscător pentru momentele plăcute pe care le-aţi trăit. Dacă veţi cultiva această atitudine, veţi atrage rapid în jurul

dumneavoastră tot mai multe persoane care vă vor oferi ceea ce vă doriți. Apoi veți recunoaşte că nu ele sunt cele care vă oferă aceste daruri, ci dumneavoastră înşivă.

Când intenția de a vă bucura de partenerul dumneavoastră este puternică, veți atrage pe cineva cu o intenție similară. Semnalul pe care îl emiteți este determinant pentru cel pe care îl veți recepta. În loc să manipulați persoanele sau evenimentele, rafinați-vă semnalul. Oamenii şi evenimentele se vor alinia în moduri sincronistice, aproape miraculoase, când vă veți focaliza mai degrabă pe ceea ce doriți decât pe ceea ce lipseşte.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Acordați o mai multă atenție lucrurilor care funcționează decât celorlalte şi susțineți această concentrare prin cuvinte şi gânduri potrivite.
- Lăsați viața să vă iubească acceptând cu plăcere complimente, daruri sau dragoste şi răsfățându-vă.
- Admiteți faptul că partenerul dumneavoastră este şi el om, cu calități, dar şi cu defecte.
- Scoateți la suprafață ce este mai bun în partenerul dumneavoastră recompensându-l pentru comportamentele pe care le prețuiți şi ignorându-le pe cele nedorite.
- Încercați să găsiți dragostea, nu s-o căutați mereu.

Atracția partenerilor imaginari

Am susținut la un moment dat un seminar de weekend la un centru deservit de călugărițe catolice. Câteva săptămâni mai târziu am primit un apel telefonic de la unul dintre participanți. Gary trecea printr-o criză de ordin personal şi dorea să fie

consiliat. Când m-am întâlnit cu el, mi-a explicat situația.

GARY: Sunt îndrăgostit şi nu ştiu ce să fac.
ALAN: De cine eşti îndrăgostit?
GARY: De sora Barbara.
ALAN: Sora Barbara? Călugărița?
GARY: Da, sora Barbara. Ne iubim mult.
ALAN: Ți-a spus ea că te iubeşte?
GARY: N-a spus-o în mod limpede. Dar eu îmi dau seama. Între noi a fost o atracție.
ALAN: Şi ce ai făcut?
GARY: Am sunat-o de câteva ori, dar nu şi-a recunoscut sentimentele. Probabil că trece prin frământări mari încercând să-şi reconcilieze credința cu atracția pentru mine.
ALAN: De unde ştii?
GARY: O simt.
ALAN: Dar ea ce ți-a spus?
GARY: S-a înfuriat şi mi-a cerut să nu-i mai telefonez niciodată.
ALAN: Gary, eşti sigur că sora Barbara e îndrăgostită de tine?
GARY: Sigur că e! Altfel de ce ar fi deranjat-o atât de mult că o tot sunam?

Aş putea pune pariu că „aventura" lui Gary cu sora Barbara nu s-a concretizat în nimic pasional. Acea „conexiune de suflete-pereche" era doar în imaginația lui. Şi totuşi, Gary nu era un adolescent naiv, ci un bărbat matur, un respectabil director în domeniul computerelor. Numai că voia să iubească, iar o călugăriță i s-a părut a fi o alegere mai sigură decât o femeie energică, cu care ar fi trebuit să aibă o relație apropiată şi personală. În loc să aleagă pe cineva indisponibil din punct de vedere emoțional sau

geografic, el a ales o persoană indisponibilă religios. E şi asta o alegere...

Fiecare dintre noi a avut, poate, mari iubiri la distanță şi şi-a făcut iluzii despre oameni a căror dragoste şi-ar fi dorit-o. Fantazarea despre partenerul perfect creează o teribilă emoție romantică, fără necesitatea de a face față provocărilor unei relații concrete, de zi cu zi, cu o persoană reală. A te amoreza este entuziasmant; endorfinele se revarsă în organism. Cât de plăcut e să fii îndrăgostit! Persoana vizată s-ar putea să nici nu ştie că o iubiți – sau măcar că existați – dar asta nu contează. Vă simțiți incitat, iar viața dumneavoastră are un țel mai înalt decât acela de a ajunge acasă la timp pentru serialul preferat.

În cele din urmă însă, realitatea începe să-şi arate colții, iar dumneavoastră resimțiți frustrarea de a nu fi alături de cel visat. În acest moment puteți alege una dintre următoarele căi:

1. Treceți la fapte pentru a putea fi alături de persoana în cauză, iar ea fie vă refuză, fie acceptă.
2. Înțelegeți că persoana nu va putea fi niciodată partenerul dumneavoastră şi renunțați la idee. Vă reluați viața şi alegeți o relație cu cineva palpabil.
3. Vă dublați eforturile şi vă urmăriți „sufletul-pereche" mai fervent, mergând chiar până la a-l pândi.
4. Găsiți defecte la partenerul de vis, pentru a vă justifica respingerea. Poate că intrați în conflict cu el, îl criticați şi/sau îl vorbiți de rău în fața altora.
5. Renunțați să vă mai urmăriți visul, dar trăiți cu fantezia că într-o zi veți putea fi alături de persoana respectivă, chiar dacă va trebui să aveți o relație reală.

UN PARTENER PE CARE SĂ-L PUTEȚI STRÂNGE ÎN BRAȚE

Partenera mea, Dee, a fost mulți ani o admiratoare a lui Barry Manilow. Când a auzit că se pregăteşte un concert al cântărețului în Las Vegas, am decis să mergem şi noi. Habar nu aveam că mă îndreptam spre unul dintre cele mai reuşite seminarii de autoajutorare din viața mea. În clipa în care solistul a năvălit în scenă în fracul său de catifea cafenie, un urlet s-a ridicat din mulțime... zece mii de femei înnebunite jinduind la atrăgătorul cântăreț evreu.

O revelație s-a produs în mintea mea când două admiratoare s-au aşezat alături. Cea de lângă mine a stat tot timpul concertului cu gura căscată, ca hipnotizată. Nu exista îndoială că Manilow era iubitul ei iluzoriu de o viață, adevăratul ei suflet-pereche dăruit de Dumnezeu. Niciodată nu avea să-l atingă sau să-i vorbească şi, pentru multă vreme, nu avea să se mai afle în prezența sa de o sută de dolari locul. Cu toate acestea, el era, în mod limpede, Alesul, şi îi îngâna cântece duioase ei şi numai ei. Expresia de pe chipul femeii mi-a amintit despre oamenii din lagărele de concentrare, care au supraviețuit imaginându-şi că se află pe o insulă tropicală. Dar noi nu eram în lagăr, ci în Las Vegas!

Imaginația constituie o modalitate sănătoasă de a face față stresului atunci când nu există altă soluție. Dar când devine un substitut pentru traiul zilnic, se transformă într-o tragedie. În cartea *Barry Manilow: The Biography* (2002), autoarea Patricia Butler menționează câteva dintre fanteziile celor mai aprige „suflete-pereche” imaginare ale lui Barry. Iat-o, de exemplu, pe Rosie, o gospodină britanică de patruzeci şi trei de ani:

Eu şi soțul meu trăim acum doar ca frate şi soră...
Mă simt necurată dacă sunt cu un alt bărbat în afară

de Barry. Dacă nu pot avea relaţii sexuale cu el, mai bine stau fără. Niciodată nu-i voi fi necredincioasă... Barry mă sărută de noapte bună... iar eu îmi zic „Ah, dacă aş avea o baghetă magică, să aduc la viaţă posterele astea!" ... Soţul Patriciei (prietena mea) spune: „Cred că e ridicol să fii atât de dependentă de un bărbat pe care nu-l vei întâlni niciodată... Trebuie să alegi între mine şi Barry" ... deci s-au despărţit... Dacă Barry ar fi trăit acum 2 000 de ani, cine ai fi zis că e? Cred că el e un fel de mesia... Persoanele care nu-l au chiar atât la inimă pe Barry gândesc: „Ei, el râde de se prăpădeşte de toţi şi de toate, devenind tot mai bogat, iar tu devii tot mai săracă"... Eu le spun: „Ba nu, Barry devine mai bogat financiar, noi devenim mai bogaţi moral."

Deşi este un exemplu extrem, el ilustrează un proces pe care mulţi dintre noi l-au trăit într-o măsură sau alta, într-o tabără ori în cealaltă. Faptul că vă dăruiţi inima, trupul, mintea şi sufletul unei persoane pe care n-o veţi întâlni niciodată nu e un semn de bogăţie morală, ci de sărăcie emoţională. Vă spuneţi de fapt: „Viaţa şi relaţiile mele sunt atât de mizerabile, încât nu-mi pot imagina că voi avea dragostea pe care mi-o doresc atât de mult. De aceea mă dau bătut în faţa vieţii reale şi mă refugiez în braţele unui partener imaginar."

Am renunţat să mai caut adevărul şi mă resemnez cu o fantezie de calitate.

ASHLEIGH BRILLIANT

La fel ca mulţi alţi artişti, Barry Manilow stârneşte pasiuni şi sentimente romantice în rândul fanilor – un dar rar şi preţios pentru cei care caută mai multă iubire. Cum pot fanii să susţină această pasiune încontinuu, în loc să aştepte ziua în care, o dată pe an, Moş Barry le va intra în

casă pe hornul de pe acoperiş? Oare sărutarea unui poster le va da ceea ce-şi doresc, sau ar fi mai bine să sărute o persoană reală, pe care o pot strânge în braţe? Pot găsi ei acea „chimie” în şi în jurul unei persoane disponibile, în loc să aştepte ca Barry să le ofere doza obişnuită?

Să revenim pentru o clipă la analogia cu lagărul de concentrare: dacă singura scăpare din actuala dumneavoastră relaţie plictisitoare sau conflictuală este o lume fantastică, înseamnă că vă simţiţi teribil de încarcerat, fără nicio cale de ieşire. Şi vă acceptaţi iadul în tăcere, expediindu-vă paradisul în lumea imaginarului. Într-un fel, soluţia este una înţeleaptă, fiindcă aţi găsit o modalitate de a vă oferi plăcere într-o lume a suferinţei, iar metoda vă poate ajuta să supravieţuiţi deocamdată. Există însă o posibilitate esenţială pe care aţi trecut-o cu vederea: *Să vă schimbaţi viaţa pentru a aduce în ea o iubire reală*, în loc s-o căutaţi la nesfârşit aiurea. Luaţi toată pasiunea pe care aţi investit-o într-un salvator intangibil şi dirijaţi-o spre o relaţie care să vă împlinească acolo unde vă aflaţi acum. Un asemenea demers poate părea înspăimântător sau ameninţător, însă rezultatele sunt extraordinare. Veţi da la schimb o dragoste imaginară pentru una reală.

INDICII DESPRE SUFLETUL-PERECHE

În căutarea celui Ales, se poate întâmpla să primiţi semne aleatorii că pasiunea dumneavoastră este justificată, unele dintre ele atât de semnificative, încât nu vă îndoiţi că v-au fost trimise de Dumnezeu.

Când îmi căutam eu sufletul-pereche, am deschis la un moment dat o revistă cu un articol despre o artistă, în care era inclus şi numărul ei de telefon. M-am simţit imediat atras de ea şi nu mi-am mai putut lua ochii de la fotografia ei, în care identificasem frumuseţe fizică, dar şi trăsături de

caracter pe care mi le doream. M-am îndrăgostit de ea pe loc, fără să ştiu mai multe despre persoana respectivă, decât chipul ei şi puţinele informaţii din articol. Imediat am decis că ea era sufletul meu pereche şi că mă voi căsători cu ea.

A doua zi eram în maşină cu amicul meu, Charley, care a observat revista şi a început s-o răsfoiască. Când a ajuns la pagina cu fotografia artistei, s-a uitat la ea un minut, mi-a arătat-o şi a spus cu seriozitate: „Femeia aceasta îţi este destinată ţie, Alan." Mi-a sărit inima din piept. Nu-i spusesem nimic despre ea şi pagina nu avea semne sau colţuri îndoite (şi nici vreo pată sugestivă). Mi s-a părut că o confirmare mai clară de atât nu se poate.

Am contactat artista în cauză şi am stabilit o întâlnire cu ea. S-a bucurat şi mi-a spus că asistase la unul dintre seminariile mele. *Un semn!* Când ne-am întâlnit, mi-a prezentat studioul ei, unde mi-a arătat o pictură în care apărea titlul uneia dintre cărţile mele. *Un alt semn!* Am petrecut împreună o după-amiază minunată şi am vorbit mult. Eram în al nouălea cer. *Câte semne mai vrei?* Universul mă îndrumase în mod limpede spre ea, iar visul mi se concretiza în faţa ochilor.

Când ne-am revăzut a doua zi, i-am mărturisit că mă simţeam atras de ea şi că voiam să încercăm o relaţie. A răspuns că şi ei i-a făcut plăcere timpul petrecut împreună şi că, dacă nu ar fi deja implicată într-o relaţie, ar putea exista unele posibilităţi pentru noi. Ce prăbuşire! Am întrebat-o mai multe despre relaţia ei şi mi s-a părut a fi într-adevăr una împlinită.

Peste câteva luni i-am scris şi am aflat că era cu acelaşi partener şi că îşi construiau împreună căminul de vis. *Începutul visului ei, finalul visului meu.*

Privind în urmă, experienţa a fost o valoroasă lecţie pentru mine. Am aflat cât de uşor i-a fost minţii mele să contureze o poveste şi să genereze confirmări uluitoare. În

privința spuselor lui Charley când i-a văzut fotografia, cred că el n-a citit un soi de destin implacabil, ci doar sentimentele şi gândurile mele. Psihicul meu era atât de absorbit în poza aceea, încât el a receptat energia respectivă şi a reflectat-o. (Copiii, animalele şi persoanele cu o anume sensibilitate fac acest lucru în mod frecvent.)

Au existat de asemenea numeroase femei care mi-au spus, cu argumente uimitoare, că eu eram Alesul lor: vise în care Isus ne desemna să fim împreună, predicții ale mediumurilor că ele se vor mărita cu un scriitor din Hawaii; melodii speciale difuzate la radio când ele se gândeau la mine etc. Deşi le respect pe aceste femei fiindcă şi-au urmat inima şi au recunoscut adevărul din ea, nu am putut să le spun decât că eu nu am primit aceleaşi semne şi că nu aveam impresia că suntem destinați unul altuia. Şi n-am fost.

Deci cum puteți şti dacă semnele şi intuițiile dumneavoastră sunt corecte? Uşor: *Dacă ajungeți împreună şi relația funcționează, înseamnă că semnele au fost reale.* Dacă, pe de altă parte, celălalt nu este interesat sau disponibil, opriți-vă. Dacă insistați dincolo de acest moment, înseamnă că ați văzut filme ca *Notting Hill* de prea multe ori.

Iată câteva indicii că nu trebuie să renunțați la partenerul dumneavoastră idealizat:

- Este o persoană reală, în cercul dumneavoastră de cunoştințe, cu care puteți avea o legătură semnificativă.
- Puteți întreține o conversație autentică împreună, dincolo de un simplu „Salut, ce mai zici?" sau câteva replici schimbate în pauza de masă.
- Nu este căsătorit sau implicat într-o relație.
- Este disponibil din punct de vedere mental, emoțional, geografic şi religios.
- Îşi exprimă interesul pentru dumneavoastră.

• Vă simțiți dispus şi pregătit să fiți împreună.

Iată şi câteva indicii că partenerul visat este mai degrabă o fantezie decât o realitate:

• Este o celebritate sau face parte dintr-un cerc de cunoştințe îndepărtat de dumneavoastră.
• Vă este imposibil să-l contactați sau să aveți un dialog semnificativ cu el.
• Este căsătorit, are o relație sau e un fervent dependent de muncă, locuieşte în Mongolia, a făcut legământ de celibat sau are tendințe misogine ori negative în alt fel.
• Suferă din cauza unei despărțiri recente sau mai puțin recente.
• Nu şi-a exprimat un interes aparte pentru dumneavoastră şi/sau ați exagerat dumneavoastră un vag interes posibil din partea sa.
• V-ați speria dacă ar apărea în viața dumneavoastră şi ar dori să vă aibă alături.

FANTOMELE NU SUNT PARTENERI POTRIVIȚI

Filmele romantice fac o mare nedreptate relațiilor sentimentale sugerând că trebuie să depăşiți bariere insurmontabile pentru a ajunge la partenerul de vis. Dar nu e nevoie să urcați pe Himalaya pentru a găsi dragostea adevărată; aveți şanse mult mai mari, dacă persoana în cauză locuieşte la numai câțiva kilometri distanță.

> *Realitatea este acel lucru care nu dispare atunci când nu mai credem în ea.*
>
> PHILIP K. DICK

La ce bun să credeți în dragoste, dacă nu vă puteți strânge partenerul în brațe? Dacă cineva e indisponibil fizic

sau emoțional, nu puteți pretinde că aveți o relație. Aveți o idee privind o posibilă relație, dar ideea nu vă poate şopti nimicuri dulci la ureche, nu vă poate depune sărutări fierbinți pe gât şi nu se poate juca niciodată cu dumneavoastră în pat până ce aşternuturile ajung mototolite pe podea. Sigur, vă puteți masturba fizic şi emoțional cu o fantezie (iar orgasmul ar putea fi mai grozav decât unul trăit cu o persoană reală), dar asta nu vă oferă scuze pentru că vă exilați partenerul pe o insulă îndepărtată fără mijloace de deplasare către dumneavoastră.

Ceea ce cereți nu este ieşit din comun; însă lucrurile pe care le acceptați sunt. Atât timp cât vă lăsați absorbit de un partener iluzoriu, vă refuzați unul real. Mulțumiți-i partenerului de vis pentru că v-a păstrat sufletul viu, dar aplicați pasiunea în viața reală. Sufletul dumneavoastră este prea prețios pentru a-l investi într-un mit; alegeți în loc pe cineva care vă poate oferi ceva la schimb. Dacă acceptați în inima dumneavoastră o persoană reală, în carne şi oase, partenerul de vis va apărea în viața, în brațele şi în patul dumneavoastră, şi nu va mai trebui să suspinați după o femeie deja măritată cu Dumnezeu sau să plătiți sume enorme pentru a vă vedea Alesul o dată pe an de pe rândul optzeci al sălii de concerte.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Verificați unde vă aflați în lista caracteristicilor partenerilor reali sau imaginari.
- Recunoaşteți faptul că un partener iluzoriu nu vă oferă bucuria şi sentimentul împlinirii pe care vi-le asigură relația cu o persoană reală.
- Aflați, prin introspecție sau consiliere, de ce vă sperie ideea unei relații sau a unui partener real.

- Dacă sunteți îndrăgostit de un partener iluzoriu, organizați o ceremonie de eliberare, în care rupeți fotografia persoanei şi/sau vă luați un rămas-bun ritualic ori simbolic.
- Refocalizați-vă atenția şi energia spre cineva disponibil, alături de care să puteți clădi o relație mulțumitoare, de zi cu zi.

Motivul 3

LĂSAȚI SUFERINȚELE VECHI SĂ VĂ ȚINĂ DEPARTE DE DRAGOSTEA DE ACUM

Aproape oricine a avut inima frântă din dragoste într-un moment sau altul al vieții. Unii oameni trec mai departe şi au relații împlinite, în vreme ce alții rămân captivi în suferința lor, în resentimente, mânie sau vinovăție, şi pun piedici în calea unor legături fericite. Dar nu aşa trebuie să stea lucrurile. Indiferent cât de rău ați fost rănit, puteți depăşi durerea pentru a vă bucura de o relație mult mai mulțumitoare.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

În următoarele capitole veți afla cum:

- Să recunoaşteți dacă şi cum lăsați ca o fostă relație să stea între dumneavoastră şi o mare iubire.
- Să vă eliberați de un fost partener sau o fostă legătură dureroasă şi să treceți mai departe.
- Să abordați relațiile care par prea frumoase ca să fie adevărate.
- Să decideți dacă să reveniți sau nu la un fost partener şi cum s-o faceți.
- Să întrerupeți cercul vicios şi dureros al relațiilor nefericite şi să treceți la un nivel superior, mai satisfăcător.
- Să apreciați toate relațiile ca pe etape ce vă vor duce acolo unde doriți să ajungeți.

Tămăduirea unei inimi rănite

Când Tim şi-a înşelat soția, pe Elizabeth, ea s-a simțit distrusă. Procedura de divorț a fost inițiată rapid, după care a început o lungă şi dificilă bătălie pentru pensia alimentară şi pentru custodia fiului lor.

După divorț, Elizabeth a devenit un fel de pustnică. Profund rănită, abia dacă mai ieşea cu prietenii, iar cu bărbați, nici atât. Se uita mult la TV, s-a îngrăşat cu câteva kilograme şi a devenit dependentă de careurile Sudoku. A început să-i critice tot mai mult pe bărbați şi s-a distanțat de cei alături de care lucra. Dacă unul dintre ei aducea vorba despre relații, ea făcea imediat o remarcă sarcastică.

După o vreme, simțindu-se singură, a decis să iasă din nou la întâlniri. Toate au fost însă eşecuri;

unii dintre tipii cu care se întâlnea erau simpatici, dar... Ceilalți... Ei bine, erau bărbați obișnuiți, interesați doar de propria persoană.

Când a venit să-mi ceară ajutorul, Elizabeth și-a dat seama că nu-i percepea pe bărbați limpede, fiindcă suprapunea chipul fostului ei soț peste cel al oricărui alt bărbat cu care ieșea. Nu voia nicidecum să se întoarcă la Tim; mariajul lor era de domeniul trecutului. Dar înainte de a putea construi o relație sănătoasă cu un partener nou, trebuia să-și depășească furia și resentimentele față de el, dar și postura de victimă pe care o adoptase. Elizabeth purta în suflet o „rană îndrăgită"!

Dovedind curaj, ea s-a întâlnit cu Tim și i-a spus că e gata să renunțe la orice animozitate și că dorea în mod sincer o relație mai armonioasă. De la divorț, Tim se schimbase și el. Și-a cerut scuze pentru greșelile făcute și i-a urat fostei sale soții numai bine.

La următoarea ședință de consiliere, Elizabeth era radioasă. Părea mai luminoasă decât oricând. În scurt timp a început să iasă cu alți bărbați și a intrat într-o relație cu un tip care i s-a părut atrăgător. Ultima dată când am vorbit cu ea, se logodise. Când a decis să lase trecutul în urmă, a deschis ușa unei relații noi, mai bune.

Unul dintre personajele memorabile create de Charles Dickens este excentrica fată bătrână din romanul *Marile speranțe*, domnișoara Havisham. Când facem cunoștință cu ea, poartă o rochie de mireasă veche și jerpelită și se așază să mănânce din vesela de porțelan ciobită, la o masă de banchet care scârțâie din încheieturi, unde se află un tort de nuntă acoperit de pânze de păianjen. Aceste simboluri macabre îi sunt mementouri ale zilei în care fusese părăsită în fața altarului, cu treizeci de ani în urmă. Domnișoara Havisham e, probabil, cea mai tristă reprezentare a „rănilor

îndrăgite”, retrăindu-şi în fiecare zi vechea suferinţă în locul iubirii actuale sau viitoare.

Cu toate acestea, personajul nu este schiţat în tuşe prea exagerate faţă de modul în care mulţi dintre noi se agaţă de rănile trecutului ca insigne ale suferinţelor din dragoste. „Uite cum mi-a distrus ea viaţa!” ne lamentăm, copleşiţi. Sau „Să nu fi existat el, aş fi fost fericită acum!” Şi totuşi, nu el – sau ea – este cel care ne face nefericiţi acum, ci bagajul pe care îl ţinem strâns şi care ne leagă de trecut – un lanţ cu zale din resentimente şi teamă.

După ce am publicat cartea *Happily Even After*, am primit o scrisoare furioasă de la un tip implicat într-un grup de sprijin pentru victimele aventurilor extraconjugale. Omul critica dur capitolul intitulat „O aventură de neuitat”, în care spuneam că putem depăşi durerea cauzată de o infidelitate printr-o reîncadrare a ei. În loc să privim o aventură ca pe un dezastru, sugeram că o putem folosi pentru a învăţa ceva şi a trece mai departe. Atunci când calcă pe alături, partenerul îşi exprimă astfel neîmplinirea resimţită în relaţie, o teamă sau o rezistenţă nedefinite ori o slăbiciune a legăturii cu iubita. Când aventura iese la lumină, partenerii se pot simţi motivaţi să-şi reanalizeze relaţia, să-şi recunoască şi să-şi asume sentimentele nespuse, să comunice cu mai multă onestitate şi fie să se despartă benevol, fie să-şi aprofundeze relaţia, astfel încât aceasta să devină mai puternică decât era înainte de incident.

Cititorul în cauză şi cei din grupul lui nu au fost deloc încântaţi de sugestia mea. De fapt, au fost chiar foarte iritaţi de ideea pe care am propus-o, anume că, dintr-o experienţă atât de urâtă, ar putea ieşi ceva bun. Da, trădarea e oribilă! Cei mai mulţi dintre noi au fost înşelaţi cândva şi poartă în suflet cicatricile momentului respectiv. Dar ce folos să retrăim acel chin şi să batem toba mâniei până ce nu mai

putem auzi nicio altă muzică? La un moment dat, după ce am simțit durerea şi am învățat ceva din ea, vine vremea să mergem mai departe. Altfel ne facem rău nouă înşine!

> *Nu dragostea pe care n-am primit-o în trecut e cea care ne doare. Ceea ce ne rănește e dragostea pe care n-o oferim în prezent.*
>
> MARIANNE WILLIAMSON

După o trădare, poate vă simțiți ezitant, refuzând chiar să vă deschideți inima din nou. Poate că aveți nevoie de timp numai pentru dumneavoastră, pentru a vă asimila durerea şi a primi susținerea prietenilor. Este o atitudine absolut firească şi sănătoasă!

Vine însă o vreme când focalizarea continuă asupra trecutului vă privează de bucuria disponibilă astăzi, aici. Cu cât vă agățați mai mult de ce a fost, cu atât mai mult vă amânați destinul. Aveți nevoie mai degrabă de încredere, decât de compasiune. Atunci când avantajele pe care le recunoaşteți în deschiderea către o nouă relație depăşesc beneficiile pe care le percepeți în retrăirea relațiilor trecute, viața vă va dărui ce vă doriți.

OPRIȚI-VĂ ŞI DAȚI PREZENTULUI O ŞANSĂ

Cum scăpați de obişnuința de a călca pe urmele bietei domnişoare Havisham? Încetați să mai purtați cu dumneavoastră fantoma mentală şi emoțională a fostului partener. Poate ați văzut comedia *Weekend cu Bernie,* în care doi tipi merg în vizită la casa şefului lor şi îl găsesc mort. Temându-se să nu fie ei învinovățiți, cei doi aşază cadavrul în capul oaselor, îi pun ochelari de soare şi-l poartă cu ei într-un weekend plin de situații neverosimile. Când luați cu dumneavoastră cadavrele vechilor relații în noi scenarii de viață, irosiți timp prețios şi energia pe care ați

putea s-o consumați alături de o persoană reală. „Cadavrele” foştilor parteneri nu comentează, nu cer să vă analizați sentimentele când dumneavoastră vreți să vă uitați la meci şi nu lasă unghiile tăiate pe măsuța de cafea, e drept. Dar nu spun „te iubesc”, nu fac sex senzațional şi nici nu vă uimesc cu idei strălucite. În Biblie ni se spune „Lăsați morții să-şi îngroape morții lor.” Cu alte cuvinte, lăsați trecutul în urmă! Există rezerve uriaşe de viață şi de dragoste disponibile acum.

Dacă aveți inima frântă, e mai bine s-o deschisdeți.

Nu întrețineți povestea dumneavoastră de victimizare repetând-o la nesfârşit! Nu folosiți trecutul ca pe o scuză de a nu trăi în prezent şi a vă crea un viitor mai bun. Unei noi iubiri i-ar fi greu să pătrundă în fortăreața dumneavoastră de singurătate, dacă păstrați poarta ferecată cu lanțuri de resentimente, răutate şi autocompătimire. Viața încearcă să vă iubească. Dumneavoastră o lăsați?

Alocați-vă timpul necesar pentru a plânge şi a asimila situația cu ajutorul unui prieten sau al unui terapeut. Când vă veți simți mai puternic şi gata de o nouă relație, porniți la drum! Iată câteva modalități de a progresa:

- Faceți o ceremonie de eliberare, declarând că tăiați legăturile cu fostul partener şi cu suferințele pe care vi le-a cauzat relația şi/sau destrămarea ei.
- Scrieți-i o scrisoare în care vă exprimați toate gândurile şi sentimentele, apoi ardeți-o.
- Îndepărtați simbolurile fostului partener sau ale relației cu el care se mai află în casa dumneavoastră.
- Nu discutați despre vechile relații atunci când începeți una nouă.
- Atenție la sintagmele de tip „victimă” care apar în vocabularul dumneavoastră. Eliminați-le sau

reformulați-le pozitiv, remarcând cât v-ați dezvoltat ca urmare a situației.

- Nu vorbiți despre fostul partener folosind cuvinte neplăcute. Scoateți termeni ca „japiță” şi „târâtură” din vocabularul dumneavoastră.
- Găsiți modalități de a aprecia aspectele pozitive ale relației, ca elemente care au contribuit la progresul dumneavoastră.
- Acordați-vă iubire în aşa măsură, încât cea pe care n-ați primit-o să nu mai conteze.

Resentimentele pot fi asemănate cu o otravă pe care o luați dumneavoastră în speranța că celălalt va muri. Nu vă faceți singur rău cu sentimente de amărăciune sau făcând paradă de rănile dumneavoastră „îndrăgite”. Există lucruri mult mai bune care vă aşteaptă, şi meritați să vă bucurați de ele.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Plângeți, vărsați-vă mânia şi asimilați durerea atât timp cât e nevoie, dar apoi treceți mai departe. Dacă vă ajută, stabiliți o dată până la care intenționați să încheiați „doliul” după relația stinsă, iar după aceea continuați-vă viața.
- Priviți-vă emoțiile ca pe o monedă. Cu cât investiți mai mult în trecut, cu atât vă rămâne mai puțin pentru prezent şi viitor. Mutați-vă fondurile în contul cel nou.
- Nu mai repetați povestea victimizării.
- Îndepărtați din jurul dumneavoastră simbolurile fostei relații.
- Efectuați o ceremonie de eliberare, singur sau împreună cu un prieten de încredere.

• Fiți deschis şi aprecierea de care vă bucurați vă va îndepărta de trecut, apropiindu-vă de prezent şi de viitor.

Prea frumos pentru a fi adevărat?

„Am trecut printr-un lung şir de relații dezamăgitoare”, povesteşte Loretta. „Am fost logodită de trei ori, dar niciodată n-am ajuns la altar. Un tip s-a răzgândit. Altul voia un mariaj deschis. Al treilea a murit... Trecutul meu în privința bărbaților este sumbru. Acum şase luni am cunoscut un tip care chiar îmi place. Între noi s-a creat o legătură extraordinară – ca nicio alta de până acum. Cred că avem toate elementele unei relații fericite, iar el e de aceeaşi părere. Dar după atâtea dezamăgiri, rateuri şi rupturi, mi-e teamă să mai sper. Lucrurile merg atât de bine, încât pare prea frumos pentru a fi adevărat. Ce să fac?”

Unii oameni au trecut prin atâtea suferințe, derută, frustrări şi pierderi în legăturile romantice, încât atunci când se întâmplă ceva minunat, nu mai au încredere şi aşteaptă să apară problemele. Dar dragostea, armonia şi siguranța într-o relație par prea frumoase pentru a fi adevărate doar deoarece contrazic un tipar familiar diferit. Adevărul este că relațiile de calitate sunt suficient de frumoase pentru a fi adevărate. În urma unor dezamăgiri repetate şi a observării unor modele nesatisfăcătoare, este posibil să vă fi dezvoltat în mod exagerat tendința spre suferințele îndurate cu stoicism. Acum trebuie să vă dezvoltați tendința spre fericire. Apoi o relație de calitate vi se va părea cea mai firească experiență din lume, orice altceva având un aer bizar.

Când a vizitat o fermă avicolă, un naturalist a observat un vultur scormonind în țărână la un loc cu găinile şi l-a întrebat pe fermier:

– Ce caută vulturul aici, printre găini?

– L-am găsit cu câteva luni în urmă, când era doar un pui, căzuse din cuib. L-am adus la fermă şi l-am crescut la un loc cu găinile. Mănâncă mâncare pentru găini, doarme în coteţul lor şi stă printre ele ca printre ai săi. Nu ştie nimic despre viaţa vulturilor, dar ştie totul despre cea a găinilor, şi de aceea se crede găină şi trăieşte aidoma lor. Nu zboară niciodată mai sus de ultima stinghie din coteţ.

Recunoscând potenţialul vulturului, naturalistul l-a rugat pe fermier să-i permită să încerce să ajute pasărea. Omul a acceptat, iar specialistul a dus vulturul pe marginea unei stânci înalte. L-a aşezat cu faţa spre vale şi a încercat să-i facă vânt pentru a zbura. Dar pasărea s-a speriat şi s-a agăţat de braţul lui. Din nou a încercat naturalistul să împingă vulturul să zboare, dar acesta s-a agăţat şi mai tare. În cele din urmă, l-a ridicat în faţa lui, l-a privit drept în ochi şi i-a spus cu glas ferm: „Ştiu că ai trăit ca o găină până acum fiindcă numai asta ai cunoscut, şi crezi că eşti şi tu găină. Dar nu, tu eşti vultur. Eu spun că poţi zbura. Zilele tale ca găină s-au sfârşit! Aşadar, zboară!”

Şi, cu aceste cuvinte, l-a scuturat bine în aer, iar pasărea s-a înălţat. După câteva tentative greoaie, vulturul şi-a descoperit forţa propriilor aripi, s-a stabilizat şi a început să plutească. Naturalistul a zâmbit privindu-l cum dispare deasupra munţilor.

Soarta vulturului simbolizează modul în care mulţi dintre noi s-au chinuit cu relaţiile romantice. Am petrecut atât de mult timp în poiată şi i-am văzut pe atât de mulţi făcând acelaşi lucru, încât am ajuns să credem că aşa trebuie să fie relaţiile, exasperante. Şi ne mulţumim cu mult mai puţin decât ne dorim şi ne întrebăm de ce simţim un gol

în suflet. Dar numai fiindcă ne-am obişnuit cu mediocritatea nu înseamnă că nu putem realiza şi altceva. La fel ca vulturul, ne-am născut pentru a zbura sus, liber şi cât mai departe.

POARTĂ-TE *„CA ŞI CÂND”*

Aşadar, ce este de făcut atunci când, după un şir de cocoşi arţăgoşi sau de găinuşe cârâitoare, în viaţa dumneavoastră apare o pasăre a paradisului şi vă simţiţi dezorientat?

1. *Acţionaţi ca şi când aţi merita lucrurile bune care v-au ieşit în cale.* Mulţumiţi universului fiindcă v-a oferit un răspuns la rugăciuni. Acceptaţi cât de multă fericire puteţi, ca şi când aţi merita-o pe deplin. Aveţi încredere în curajul dumneavoastră de a persevera, indiferent câte broscuţe aţi sărutat deja pentru a ajunge unde vă aflaţi astăzi. Lăsaţi dragostea să vină spre dumneavoastră şi emiteţi-o la rândul dumneavoastră în lume.
2. *Nu staţi şi aşteptaţi ca ceva sau altul să decurgă prost* – de pildă să-i descoperiţi fotografia în Pagini Aurii, la rubrica „Servicii de escortă”; sau soţia şi cei cinci copii despre care nu v-a spus nimic ivindu-se la uşa dumneavoastră; sau... sau... sau... De ce să vânaţi minciunile? Dacă una vă iese în cale, rezolvaţi-o. Până atunci, bucuraţi-vă de partenerul dumneavoastră şi de ceea ce vă poate oferi el.
3. *Dacă vă deranjează ceva sau dacă descoperiţi un semnal de avertizare, păstraţi perspectiva corectă.* Nu supraanalizaţi şi nu faceţi o dramă care îngroapă relaţia înainte chiar de a prinde aripi. Am văzut la fel de des oameni care ignoră semnalele de avertizare şi

alții care transformă un incident minor în scuze pentru o ruptură. Şi ce dacă partenerul dumneavoastră a primit un telefon de la o fostă iubită? Dacă el vă spune că a terminat-o cu ea, credeți-l pe cuvânt. Dacă îl veți prinde în pat cu ea, veți putea să-i dați papucii pe loc. Dar până atunci, acordați-i prezumția de nevinovăție. Ştiți cum se spune: „Nu zgândări necazul înainte să te zgândărească el pe tine."

4. *Luați relația uşor.* Cu cât țineți frâiele mai strâns sau încercați să controlați mai îndeaproape ce se întâmplă în cadrul relației, cu atât mai puțin limpede veți putea vedea şi cu atât îi veți stânjeni evoluția firească. Spuneți-vă: „Dacă relația asta e de calitate şi are substanță, va dura şi se va dezvolta în mod armonios." Dragostea înseamnă permisiune, nu manipulare. Flexibilitatea şi încrederea vă vor aduce ceea ce doriți mult mai uşor decât îngrijorarea şi forțarea.

CÂT DE UŞOR?

Vreme de mulți ani, prietena mea, Sandra, şi-a cunoscut partenerii prin intermediul anunțurilor matrimoniale. Publica şi răspundea la nenumărate anunțuri în ziare, reviste şi pe internet. Femeie de succes, atrăgătoare şi inteligentă, a avut de unde alege şi abia dacă-şi mai poate aminti toți bărbații cu care a ieşit; dar nici nu vrea s-o facă. Îşi doreşte cu disperare să-şi cunoască sufletul-pereche, şi cu toate astea încă nu l-a găsit.

Între timp, John, un alt prieten, a trăit ca un pustnic, izolat în Valea Halawa de pe insula hawaiiană Molokai. Zi de zi colinda gol-puşcă prin junglă, cultivând o plantă locală. Într-o zi, a primit vizita neaşteptată a unui vechi amic, Henry, venit în vacanță din New York împreună cu o

prietenă de călătorie, Lisa. John şi Lisa s-au îndrăgostit unul de altul, s-au căsătorit şi s-au mutat pe o altă insulă, unde şi-au întemeiat o familie şi au pornit o afacere.

Contrastul dintre aceste două poveşti subliniază puterea pe care o au disponibilitatea, pregătirea şi acceptul ca Legea Atracţiei să se ocupe de detaliile problemei. Sandra a făcut o sumedenie de eforturi, dar n-a reuşit nimic, fiindcă era prea pretenţioasă şi ţinea prea mult la stilul ei de viaţă independent, pe care nu era dispusă să-l împartă cu un bărbat. (Nu uitaţi: Întotdeauna puteţi şti ce anume credeţi, analizând ceea ce primiţi în viaţă.) John, pe de altă parte, savura modul de viaţă pe care el însuşi îl alesese, nu încerca să-şi găsească perechea, dar nici nu se opunea ideii. Şi iată, partenera ideală i-a apărut în prag fără niciun efort din partea lui. Atât de uşor poate fi atunci când sunteţi relaxat, deschis şi în armonie cu dumneavoastră înşivă!

FĂRĂ SUFERINŢĂ

Deseori, când îi întreb „Cum merge relaţia ta?”, unii prieteni sau clienţi oftează şi răspund cu un aer sobru: „Ne rezolvăm problemele. Ştii tu, o relaţie bună cere multe eforturi.” Unii simt că „trag chiulul” dacă nu se chinuiesc şi nu-şi analizează dragostea, descompunând-o în fărâme. Alţii suportă relaţii nesatisfăcătoare până ce se îmbolnăvesc sau mor pentru a scăpa din ele. Mulţi oameni au suferit atât de mult timp din cauza relaţiilor, încât acceptă privaţiunile ca un mod de viaţă. Ei continuă să coboare ştacheta până când aceasta îi loveşte drept în moalele capului şi îi doboară. Respectivii indivizi trec ca nişte somnambuli prin relaţiile şi prin viaţa lor, trăind ca şi când ceea ce au este tot ce pot avea, când de fapt resursele sunt mult, mult mai bogate.

Aproape toată lumea doarme... Doar câțiva oameni sunt treji, iar ei trăiesc tot timpul încântați.

Din filmul *Joe impotriva vulcanului*

De ce oamenii normali s-ar implica în relații anormale? Mulți copiază modelul de relație pe care l-au văzut la părinții lor. Dacă aceştia se certau des, dacă beau peste măsură, dacă îşi adresau frecvent remarci sarcastice, dacă erau reci unul cu celălalt din punct de vedere emoțional, distanți, abuzivi, lipsiți de afecțiune, de o viață sexuală sănătoasă sau necomunicativi, dacă unul dintre părinți a fost absent sau infidel, copilul a învățat că aşa funcționează relațiile de cuplu şi, dacă nu este corectat, nu va face decât să repete tiparul. Unul dintre clienții mei mi-a spus că părinții lui nu puteau sta în aceeaşi încăpere mai mult de zece minute fără a începe să se certe violent. Nu e deci de mirare că atât de mulți dintre noi punem semnul egal între relația de cuplu şi eforturi, când am crescut în umbra unor legături infernale.

Dacă este necesar vreun efort pentru dezvoltarea şi menținerea unei relații, acesta trebuie depus pentru a renunța la temerile şi la rezistența care o fac să fie dificilă. Într-o relație, o legătură de calitate e cel mai firesc lucru din lume; orice altceva este anormal. Ceea ce răneşte nu e relația în sine, ci convingerile care vă împiedică s-o savurați. Când veți renunța la ideile şi atitudinile care stau între dumneavoastră şi o veritabilă legătură, veți găsi dragostea pe care o căutați. Sau vă va găsi ea pe dumneavoastră.

ÎNTREBAREA FUNDAMENTALĂ

În cazul în care relațiile sunt dificile pentru dumneavoastră, întrebați-vă: „Dacă aş fi dispus să las lucrurile să decurgă uşor, aş reuşi să am altă abordare?”

Ce ați gândi, ce ați spune şi ce ați face dacă ați refuza să acceptați eforturile ca o parte integrantă a relațiilor? Cum ați aborda problemele, presupunând că ați avea mai multă încredere în dumneavoastră, în partener şi în relația dumneavoastră? Ce v-ar aduce dragostea şi vă refuză acum rezistența?

Exerciţiu
Lăsaţi lucrurile s**ă** curg**ă** u**ş**or

Mai întâi, observați când începeți să depuneți eforturi în relația dumneavoastră, fără a aştepta până ce vă cufundați complet în ea. Conştientizați momentul în care strângeți din dinți, respirați sacadat şi spuneți lucruri pe care ați fi preferat să nu le rostiți. Acestea sunt semnale care vă indică să vă opriți, să trageți aer în piept, să faceți un pas înapoi şi să vă întrebați dacă nu există cumva o modalitate mai simplă de a aborda situația. Sunteți cu adevărat o victimă? Ați bănuit existența unor intenții rele din partea cuiva care poate nu doreşte decât să găsească o soluție avantajoasă de ambele părți? Aveți acces la mai multe opțiuni sau resurse decât utilizați acum? Luptați cu cineva, sau lupta se duce înăuntrul dumneavoastră? Cum ar proceda o persoană care şi-ar onora propria individualitate? Răspunsurile la aceste întrebări vă vor ghida spre o cale mai simplă. Puteți sfârşi prin a urma aceiaşi paşi, dar fără senzația rezistenței. Vă veți afla mai degrabă în acțiune, decât în reacțiune. În consecință, veți fi mult mai eficient şi vă veți simți mai bine.

Atunci când vă aflați într-o situație conflictuală, înseamnă că ați părăsit curgerea lină şi ați păşit într-o stare de stres. Dacă ceea ce faceți nu funcționează, perseverența în acelaşi lucru nu va da nici ea roade. Simplul fapt că nu

funcționează este un semn că trebuie să faceți altceva sau cel puțin să abordați chestiunea altfel. Refuzați să acceptați sforțările şi nu tolerați situații care vă înjosesc. Nu ați venit pe lume pentru a fi mediocru, ci pentru a fi măreț. Nimic din ceea ce nu se ridică la acest nivel nu vi se potriveşte.

ÎNCERCAȚI MAI PUȚIN, TRĂIȚI MAI MULT

Când este de calitate şi corectă, o relație decurge în mod firesc. Nu trebuie să petreceți o veşnicie încercând să depăşiți deosebirile de personalitate, procesând traumele din copilărie sau hotărând cine anume va plăti. Nu trebuie să treceți prin artificii de logică pentru a înțelege cum puteți fi în două locuri în acelaşi timp. Nu trebuie să stați neclintit lângă telefon sau lângă computer, pândind căsuța de e-mail, pentru a vedea dacă partenerul a sunat sau a scris. Cei care vor să telefoneze telefonează. Cei care nu vor n-o fac. E simplu! Niciun răspuns înseamnă totuşi un răspuns. De ce să vă pierdeți timpul aşteptând un cuvânt din partea cuiva reticent? Relațiile romantice nu se rezumă nicidecum la simpla aşteptare.

În acest punct, e preferabil să încercați mai degrabă mai puțin, decât mai mult. Astfel, experiențele dumneavoastră în domeniul romantic vor fi mai puțin solicitante. Cunosc multe persoane care şi-au întâlnit partenerul după ce au renunțat să mai încerce. Când vă relaxați şi vă simțiți bine, situația se îmbunătățeşte, iar dumneavoastră deveniți mai atrăgător. Lăsați poveştile de groază în seama scenografilor şi a regizorilor. Destinul dumneavoastră este unul mai luminos.

„Prea frumos pentru a fi adevărat” nu înseamnă că-l veți întâlni pe Făt-Frumos sau pe Ileana Cosânzeana şi veți trăi fericiți până la adânci bătrâneți. Chiar şi în cele mai armonioase relații există dispute şi momente dificile. Care

este tema predominantă a cuplului pe care îl formați cu partenerul de viață? Este ea în cea mai mare parte furtunoasă, cu doar câteva momente luminoase, sau în general vă simțiți bine împreună, relația fiind marcată de rare tulburări sau provocări? Vă gândiți mai mult la ceea ce nu funcționează bine sau vă puteți folosi de dificultăți pentru a deveni mai apropiați unul de celălalt?

Fericirea nu vine pur şi simplu la dumneavoastră, ci trebuie s-o alegeți conştient. Oricât de mult timp ați avut parte de relații dificile, ele pot deveni mai facile. Schimbați fie situația, fie modul dumneavoastră de gândire. Sau pe ambele. Orice ați face însă, nu acceptați nefericirea ca mod de viață. De ce să trăiți într-o telenovelă, când puteți fi vedetă într-o excelentă poveste de dragoste?

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Începeți prin a vă pune la îndoială convingerea că o relație bună e prea frumoasă pentru a fi adevărată. Adoptați maxima „suficient de frumoasă pentru a fi adevărată”.
- Când o relație de calitate apare în viața dumneavoastră, acționați ca şi când ați merita-o şi nu vă îndoiți de ea.
- În cazul în care începeți să depuneți eforturi, întrebați-vă: „Dacă aş fi dispus să accept ca lucrurile să decurgă mai uşor, cum anume aş proceda?
- Încercați mai puțin, trăiți mai mult.

De ce să luați sau nu legătura cu fostul partener?

Mă întâlneam cu o femeie pe nume Jenny, care reuşea cu greu să ajungă la întâlniri. Deşi țineam mult unul la celălalt, ori de câte ori aveam o întâlnire

ea venea cu ore întârziere, anula în ultimul moment sau nu venea deloc. Întotdeauna avea aceeaşi scuză: trebuia să-şi ducă copiii undeva.

Jenny divorţase cu un an înainte de a o întâlni eu şi îşi creştea singură cei doi copii, în vârstă de şase şi respectiv treisprezece ani. Încă sensibilă emoţional de pe urma divorţului, se simţea vinovată fiindcă fiii ei nu mai aveau un tată acasă şi îşi petrecea o mare parte a timpului liber ducându-i în diverse locuri. Deşi ar fi vrut să fie împreună cu mine, Jenny se temea de intimitate şi de problemele inerente ale unei noi relaţii. (M-a invitat o dată acasă la ea pentru un weekend romantic, în vreme ce copiii erau la tatăl lor. Când am sosit, am fost întâmpinat de o prietenă a ei şi de cei doi copii ai acesteia, pe care Jenny îi invitase în seara aceea; gata deci cu romantismul.)

După un an în care ne-am străduit să facem ca relaţia să funcţioneze, am înţeles amândoi că acest lucru nu va fi posibil şi, cu lacrimi în ochi, am renunţat. Îmi aminteam momentele plăcute (puţine) pe care le-am avut, îmi era dor de ea şi îmi spuneam că mi-am ratat şansa de a fi cu persoana iubită. Îndemnat de aceste gânduri, i-am telefonat lui Jenny şi i-am spus că aş vrea să fim din nou împreună. Mi-a răspuns că şi ea s-a gândit mult la mine şi că dorea să mă vadă. Am stabilit să ne întâlnim joia următoare, seara.

Mi-am petrecut săptămâna pregătindu-mă mental şi emoţional pentru reunirea cu iubita mea. Aşteptam cu mare bucurie un nou început şi, posibil, o relaţie de o viaţă.

Joi, la ora cinci după-amiază, am primit un telefon de la Jenny. „Voiam foarte mult să te văd”, mi-a spus ea, „dar trebuie să-l duc pe Tommy la karate şi nu cred că voi putea ajunge.”

Mulți dintre noi se refugiază în fantezii despre viitor, dar şi în unele despre trecut. Inventăm poveşti despre „cum era odată”, poveşti care au prea puține în comun cu felul în care au stat *cu adevărat* lucrurile. Exagerăm raportul dintre momentele fericite şi cele dureroase. Deşi se petrec în timpi diferiți în mintea noastră, fanteziile despre trecut şi cele despre viitor au acelaşi scop, şi anume de a atenua suferința sau lipsurile pe care le percepem în momentul actual, conturând o imagine mai atrăgătoare decât cea în care trăim acum.

> *Nostagia e ca o lecție de gramatică: timpul prezent este greu, dar trecutul e mai mult ca perfect.*
>
> OWENS LEE POMEROY

Există o deosebire între fantezie şi viziune, între un vis cu ochii deschişi şi adevărata îndrumare. Fantezia oferă o cale de a evada din realitate, în vreme ce viziunea construieşte o cale spre o realitate mai bună. Un visător fantazează pentru a scăpa de prezentul nedorit; vizionarul ia măsuri pentru a înlocui un prezent indezirabil cu un viitor mai prețios.

Am avut şi eu tendința de a fantaza despre foste iubite, uneori chiar şi la câțiva ani după ce fuseserăm împreună. Privind înapoi la relațiile respective, am recunoscut greşelile pe care le-am făcut şi mi-am dorit să perseverez pentru a avea dreptul la o legătură mai bună. În unele cazuri, mi-am contactat fostele partenere cu intenția de a reaprinde dragostea; alteori, ne-am întâlnit pur şi simplu întâmplător. (Universul se pricepe să aducă împreună oamenii pentru a-şi încheia afacerile neterminate.)

Oricum ne-am fi reîntâlnit însă, de fiecare dată mi-am amintit în cele din urmă de ce nu mai eram împreună cu persoana respectivă. În unele cazuri, „fosta” mea alesese un

mod de viață diferit de al meu şi mi-am dat seama că într-adevăr pornisem în direcții diferite. În alte cazuri mi-am amintit trăsăturile de caracter, diferențele de comunicare sau lipsa de atracție care ne împiedicaseră să formăm o relație de durată. În urma tuturor acestor reîntâlniri am avut un sentiment al finalizării care mi-a permis să mă eliberez de partenera mea fantezistă şi să fiu mai deschis către una reală.

MOTIVE PENTRU A NU LUA LEGĂTURA CU FOSTUL PARTENER

Nu vă grăbiți să vă contactați fostul partener, dacă (1) sunteți implicat într-o relație; (2) fostul partener este într-o relație; (3) tocmai ați trecut printr-o despărțire dureroasă; (4) aveți o istorie de despărțiri şi împăcări cu fostul partener.

Dacă sunteți acum implicat într-o relație, mai ales într-una care vă face plăcere, veți da naştere la numeroase probleme luând legătura cu fostul partener, aşa că fiți pregătit în acest sens. Chiar credeți că merită? Vă urmăriți astfel adevărata dragoste sau doar o fantezie? Verificați unde vă aflați în actuala relație înainte de a ieşi din ea. Dacă aveți nemulțumiri sau alte probleme cu partenerul de acum, abordați-le şi rezolvați-le înainte de a privi în altă parte. Veți constata, poate, că, aprofundând relația cu actualul partener, vă veți pierde dorința de a o relua pe cea anterioară. Oricum ar fi, asigurați-vă că încheiați conturile cu o situație înainte de a vă lansa în alta.

> *Priveşte mereu la drumul din față şi foloseşte retrovizorul doar pentru a evita problemele.*
>
> DANIEL MEACHAM

În cazul în care fostul dumneavoastră partener este împreună cu altcineva, respectați această situație. Dacă

țineți într-adevăr la el, susțineți-l în fericirea pe care o trăieşte. Dacă a găsit pe cineva cu care se înțelege bine, acceptați acest lucru. Însă, dacă este nefericit, povestea se schimbă. Dacă este împreună cu altcineva şi profit de prima ocazie pentru a reveni la dumneavoastră, înseamnă că are propriiile probleme de care să se ocupe.

Dacă tocmai v-ați despărțit de cineva (mai cu seamă dacă celălalt a rupt relația), impulsul de a reveni la un fost partener poate fi doar o reacție de recul. În acest caz, acordați-vă un timp pentru a fi cu dumneavoastră înşivă şi asimilați despărțirea înainte de a vă gândi să vă contactați fostul partener. Nu vă jucați cu mintea acestuia. Doar ca să aveți dumneavoastră pe cineva care să vă țină de mână când vă simțiți singur nu merită să călcați în picioare sufletul unei persoane la care țineți. Dacă la un timp după actuala despărțire, încă mai doriți să vă contactați fostul partener, poate că vă aflați într-o poziție mai bună pentru a o face. Dar aveți grijă să fie fiindcă aşa alegeți şi aşa doriți, nu pentru a vă agăța de cineva care să vă ostoiască durerea momentană.

Dacă aveți un trecut de relații întrerupte şi reluate cu fostul partener, e bine să fiți sigur că dorința dumneavoastră de a relua legătura nu este doar un alt act în aceeaşi piesă. Dacă abordați relația cu aceeaşi atitudine mentală pe care ați avut-o înainte, veți obține aceleaşi rezultate. Unica modalitate în care puteți avea o şansă este ca unul dintre dumneavoastră sau amândoi să vă fi schimbat atitudinea în mod tranşant. Altfel, nu veți face decât să provocați suferințe – dumneavoastră sau celuilalt.

CLARIFICAȚI-VĂ INTENȚIILE

Intențiile determină rezultatele, mai cu seamă în cazul unui domeniu atât de sensibil precum relațiile. Înainte de a

vă îndrepta spre fostul partener, apelați la puțină introspecție pentru a vă clarifica de ce anume o faceți. Iată câteva posibile răspunsuri:

- Sunteți singur şi vreți pe cineva alături.
- Aveți chef să faceți sex.
- Vă simțiți vinovat şi doriți să vă cereți scuze.
- Tocmai ați fost părăsit şi respectul de sine v-a scăzut de tot, iar dumneavoastră îl doriți ridicat.
- V-ați certat cu actualul partener şi vreți pe cineva care s-a purtat mai frumos cu dumneavoastră.
- Ați aflat că actualul partener v-a înşelat şi vreți să vă răzbunați.
- Sunteți confuz şi doriți unele sfaturi.
- Sunteți falit şi aveți nevoie de bani.
- Sunteți încă furios pe fostul partener şi tânjiți să vă continuați disputa.
- Prețuiți prietenia fostului partener şi doriți să discutați.
- V-ați dat seama ce relație bună ați avut şi doriți s-o reluați.

Evident, multe dintre motivele de mai sus nu sunt benefice pentru crearea unei relații sănătoase. Totuşi, atunci când vă simțiți singur sau rănit, acest lucru nu mai e chiar atât de evident. De aceea e înțelept să verificați cât de reală este dorința dumneavoastră de a relua legătura şi să acționați numai dacă simțiți că motivele sunt de bun augur atât pentru dumneavoastră, cât şi pentru fostul partener.

CE AȚI AVEA DE CÂŞTIGAT DACĂ LUAȚI LEGĂTURA CU FOSTUL PARTENER

Bun. Ați trecut în revistă intențiile de mai sus, iar terenul pare liber acum. Îi telefonați sau îi trimiteți un e-

mail fostului partener, iar acesta acceptă o întâlnire cu dumneavoastră. Iată patru direcții pe care le-ar putea adopta reunirea dumneavoastră, fie imediat, fie în timp.

1. Veți aluneca în același vechi tipar și veți reclădi relația care v-a adus insatisfacții.
2. Vă veți aminti de ce nu ați mai rămas împreună, veți reveni la realitate și vă veți continua viața.
3. Unul dintre dumneavoastră sau amândoi veți vorbi din inimă, vă veți exprima gândurile și sentimentele anterior reprimate și veți dobândi astfel un sentiment de finalitate. În această notă, vă veți despărți cu o senzație de apreciere.
4. Vă reînnoiți relația și o veți duce la un nou nivel.

În scenariile 2, 3 și 4, veți ajunge mai departe decât unde erați când nu știați sigur ce va fi, iar reîntâlnirea va fi fost benefică pentru amândoi. În scenariul 1... Ei bine, iată de ce citiți cartea de față.

METODA SCRISORII

Dacă fostul partener este implicat într-o nouă relație sau nu vrea să discute cu dumneavoastră, puteți să-i scrieți o scrisoare în care să vă exprimați toate gândurile și sentimentele. *Această scrisoare este însă pentru dumneavoastră, nu pentru partener,* deși vă va ajuta dacă vi-l veți imagina primind-o. Spuneți-i tot ce doriți să știe, inclusiv ceea ce gândiți și ceea ce simțiți. Nu ascundeți nimic și scrieți până ce nu mai rămâne nimic nespus. Simpla așternere pe hârtie a acestei scrisori vă va oferi un sentiment extraordinar de libertate și de putere.

Apoi aveți trei posibilități: (1) ardeți misiva; (2) o ștergeți din computer; sau (3) o puneți deoparte și uitați de ea. După o săptămână sau două, recitiți-o și vedeți dacă e ceva ce

vreți să ştergeți sau să adăugați. Dacă da, faceți acest lucru. Repetați procedura – puneți scrisoarea deoparte, recitiți-o şi revizuiți-o până ce vă simțiți mulțumit în privința ei.

În acest moment, puteți alege să trimiteți scrisoarea, dar sincer să fiu, nu vă recomand – decât dacă tonul general al misivei este unul afectuos şi de susținere a ambilor protagonişti – dumneavoastră şi fostul partener. Dacă doar repetați ce ați spus înainte, treceți în revistă aceleaşi probleme nesoluționate sau vă mințiți fostul partener, scrisoarea nu va duce la niciun rezultat bun. Nu uitați că orice relație rămâne la fel dacă unul dintre dumneavoastră – sau amândoi – nu-şi asumă o nouă perspectivă. În cazul în care ați ajuns la această nouă pespectivă şi vă simțiți mai liber şi mai limpede în gândire şi sentimente, scrisoarea îşi va fi îndeplinit scopul. Dacă nu, înseamnă că dansați pe aceeaşi veche melodie.

Dacă, după ce v-ați gândit îndelung, v-ați rugat şi ați meditat, încă vă simțiți tentat să trimiteți scrisoarea sau să luați altfel legătura cu fostul partener, faceți-o. (Presupunând însă că acesta v-a cerut să nu-l mai contactați, respectați-i dorința.) Dar detaşați-vă de răspunsul pe care s-ar putea să-l primiți, sau nu. La urma urmei, ați scris pentru a vă exprima simțirile, nu pentru a obține ceva din partea fostului partener. Dacă urmăriți în ascuns să reaprindeți vechea iubire, să vă întăriți poziția dovedind că aveați dreptate să vă plângeți, sau să-l determinați să fie de acord cu dumneavoastră, reluarea legăturii va ricoşa şi nu veți avea parte decât de o reluare a situației care a dus la ruperea relației. Dacă, pe de altă parte, puteți să spuneți adevărul şi să nu aveți aşteptări privind răspunsul din partea destinatarului, îi veți face fostului partener un dar considerabil – dar şi dumneavoastră înşivă.

Dacă doriți tămăduire, finalizare şi linişte, veți obține ce sperați. Dacă vreți să continuați conflictul sau să vă manipulați fostul partener, lăsați-o baltă. Mai aveți multe de făcut cu dumneavoastră înşivă înainte ca orice comunicare să se soldeze cu rezultate viabile.

CÂND AR PUTEA FUNCȚIONA RELUAREA LEGĂTURII

Uneori, oamenii reiau legătura cu un fost partener şi îşi creează un viitor glorios. Dacă amândoi ați evoluat şi v-ați schimbat, şi dacă vă întâlniți cu o agendă curată şi o disponibilitate mai amplă, veți găsi o iubire mai intensă. Uneori trebuie să ne tragem cu un pas în spate şi să călătorim singuri o vreme, înainte de a dărui şi a primi dragostea căreia înainte nu i-am putut face față. Dacă aşa stau lucrurile, este minunat şi amândoi meritați felicitări.

De multe ori însă, dorința de a fi din nou alături de o persoană de care v-ați despărțit constituie o oportunitate de a vă confrunta cu dumneavoastră înşivă şi de a vă implica mai mult în prezent. Fiindcă nu atât vechea relație o căutați, ci o finalizare şi un avans către ceea ce vă doriți acum. De aceea, în majoritatea cazurilor, este preferabil să lăsați zeii să doarmă.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă vă simțiți tentat să reluați legătura cu un fost partener şi să vă reînnodați relația, verificați-vă intențiile şi înaintați cu precauție.
- Dacă sunteți implicat într-o relație, abordați şi soluționați problemele cu actualul partener înainte de a vă gândi să reluați legătura cu un „fost”.

- Dacă fostul partener v-a cerut să nu-l contactați, respectați-i dorința.
- Scrieți-i fostului partener o scrisoare în care să vă exprimați toate gândurile şi sentimentele, apoi ardeți-o.
- Treceți la fapte numai dacă sunteți liber şi fără bagaj emoțional.

Cum să renunțați la tiparele frecvente

Relațiile Georgiei erau ca o reluare de proastă calitate a filmului *Ziua cârtiței:* cunoştea un tip atrăgător, începeau să se întâlnească, nu peste mult timp făceau sex, ea se implica emoțional şi credea că şi-a găsit jumătatea. După o scurtă perioadă ca o lună de miere, drăguțul dădea semne că şi-ar lua papucii. Georgia devenea îngrijorată, apoi furioasă şi pe urmă aborda subiectul în mod direct. Cei doi începeau să se certe, iar în scurt timp el pleca.

Georgia glumea cu prietenii ei, spunând că aproape îşi putea potrivi ceasul după cât durau relațiile ei. Şi totuşi, în sinea ei nu-i venea deloc să râdă, ci era frustrată. Oricât de mult ar fi încercat, nu putea avea o legătură de durată. Parcă acelaşi bărbat se ivea mereu în viața ei, însă de fiecare dată sub un alt chip. Deşi fiecare nou partener îi aducea o rază de speranță, viața ei amoroasă părea condamnată, iar Georgia se temea că nu va putea întrerupe niciodată cercul vicios.

Tiparele repetitive apar doar atunci când nu vă dați seama că aveți şi dumneavoastră o legătură cu ele. Vi se pare că alții sau lumea întreagă este vinovată şi că nu dețineți niciun control asupra situației. Bărbații sunt prea solicitanți; femeile sunt superficiale; continuați să întâlniți oameni care vă mint; nu puteți fi fidel decât pentru un

anumit timp; sunteți un magnet pentru personalitățile dependente; partenerul dumneavoastră vă încalcă limitele; vă certați pentru bani; totul se schimbă după ce faceți sex; vă cedați puterea personală; vă plictisiți; vă căsătoriți înainte de a vă cunoaşte bine partenerul („eu nu am întâlniri, eu doar mă căsătoresc"); îi scăpați printre degete pe cei buni; şi aşa mai departe...

Când tiparul se repetă în timp, probabil credeți că sunteți, pur şi simplu, ghinionist, că sunteți victima unor forțe nevăzute sau că aşa sunt bărbații/femeile/relațiile/Scorpionii etc. Începeți să-i disprețuiți pe cei de sex opus sau pe dumneavoastră înşivă fiindcă faceți mereu aceeaşi greşeală stupidă şi vă simțiți tentată să căutați adresele unor mănăstiri. Niciuna dintre aceste atitudini sau convingeri nu vă este utilă şi, dacă persistați în ele, nu veți face decât să acutizați problemele. Nu de o nouă relație aveți nevoie – Dumnezeu ştie că ați încercat destule! Ceea ce vă trebuie de fapt este să înțelegeți rolul pe care îl deținеți în acest ciclu şi să-l întrerupeți. Iată cum:

1. *Identificați tiparul.* De exemplu:
   - Nu stabiliți anumite limite, dar apoi vă deranjează faptul că trebuie să faceți lucruri care nu vă plac.
   - Alegeți parteneri pentru înfățişarea lor fizică, dar pe urmă constatați că sunt superficiali.
   - Alegeți bărbați mult mai în vârstă decât dumneavoastră, îi transformați într-o figură paternă, iar ei vă dădăcesc.
   - Faceți sex mai mult sau mai puțin decât vă doriți şi nu-l puteți determina pe celălalt să vă satisfacă nevoile.
   - Vă mutați împreună prea repede şi în scurt timp vă simțiți prins în capcană.

Tiparul pe care îl descopăr în viața mea: .....

2. *Identificați convingerea care stă la baza tiparului.* Întrebați-vă „Ce ar trebui să creadă cineva pentru ca toate astea să se tot întâmple iar şi iar?" De exemplu:
   - Bărbații nu sunt fideli.
   - Femeile sunt prea posesive.
   - Trebuie să-mi dovedesc valoarea.
   - Relațiile înseamnă mai mult eforturi decât bucurie.
   - Eu sunt cel care trebuie să se străduiască pentru ca relația să funcționeze, iar partenerului meu nu-i pasă prea mult.
   - Partenerii vor de la mine mai mult decât le pot eu oferi.
   - Defectele mele sunt mai pregnante şi mai evidente decât calitățile.

   Ce ar trebui să credem pentru ca acest tipar să rămână activ: .....

3. Recunoaşteți că dumneavoastră înşivă sunteți creatorul propriilor experiențe.
   Trebuie să fiți cu adevărat puternic, hotărât şi ingenios pentru a descoperi mereu alcoolicul ascuns printre toți invitații la petrecere. Sau pe acela care are un post bun, dar va demisiona imediat ce se va îndrăgosti, se va muta cu dumneavoastră sau va apela la dumneavoastră pentru susținere. Acordați-vă credit pentru că ştiți cum anume să căutați şi să dați peste un anumit gen de personalitate. Dacă reuşiți asta cu un tip de persoană care nu vă place, înseamnă c-o puteți face şi pentru unul care să vă placă. A venit vremea să-i permiteți Legii Atracției, care a acționat în

defavoarea dumneavoastră, să opereze *pentru* dumneavoastră. Afirmați:

Am puterea de a atrage mereu anumite tipuri de oameni şi de experiențe. Acum atrag ceea ce aleg să atrag.

4. *Fiți recunoscător pentru semnalele de avertizare.*
Recunoaşterea unui tipar defavorabil poate fi deconcertantă şi tulburătoare, dar mai rău ar fi dacă n-ați face-o şi l-ați continua. În majoritatea cazurilor, un dureros tipar repetitiv în privința relațiilor a izvorât dintr-o convingere intimă negativă. (De pildă: „Merit să fiu iubit pentru ceea ce fac, dar nu pentru ceea ce sunt.") Dificultățile prin care ați trecut au rolul de a vă ajuta să desființați mitul în care ați crezut şi care v-a limitat atât de mult. Aşadar, provocările nu vă sunt un duşman, ci un prieten; faptul că le apreciați vă ajută să le depăşiți mai repede.

Cum mă poate ajuta recunoaşterea acestui tipar:
.....

5. *Hotărâți dacă v-ați săturat deja de acest tipar şi dacă sunteți gata să treceți dincolo de el.*
Tiparul respectiv a funcționat fiindcă aveți de câştigat ceva de pe urma lui, la nivel personal. Sunteți dispus să-i puneți la îndoială valoarea? Dacă tot întâlniți persoane indisponibile, spre exemplu, poate vă simțiți în siguranță fiindcă nu sunteți nevoit să vă apropiați prea mult de cineva; dacă ar apărea o persoană disponibilă, poate că ați lua-o la goană. Când ajungeți în punctul în care prețul tiparului devine mai mare decât ceea ce el vă oferă şi recunoaşteți că vă face mai mult rău decât bine, sunteți gata de schimbare. Ați ajuns deja acolo?

De ce vreau să schimb acest tipar: .....
Sunt cu adevărat gata? .....

6. *Descrieți varianta optimistă a tiparului.*
Şi acum, partea amuzantă: Cum ar fi partenerii şi relațiile dumneavoastră, dacă tiparele negative ar deveni pozitive? Îndreptați-vă întreaga atenție către scenariul ideal şi cufundați-vă în viziunea acestuia până ce puteți simți că este real. Spre exemplu:

- Vin acasă la partenerul meu şi mă simt în siguranță, iubit şi împlinit.
- Avem mult timp doar pentru noi înşine, plănuindu-ne ziua pas cu pas.
- Administrăm banii împreună armonios, echitabil, creativ şi cu bucurie.
- Sexul împreună mă face să mă simt satisfăcut şi împlinit fizic, emoțional şi spiritual.
- Râdem mult împreună şi avem o viață socială plăcută, alături de prieteni care ne stimulează pe amândoi.

Concentrați-vă şi mai intens cu ajutorul următoarelor practici:

- Scrieți în jurnal caracteristicile partenerului şi ale relației ideale.
- Scrieți-vă dumneavoastră înşivă scrisori de dragoste, ca şi cum ar veni din partea partenerului îndrăgostit de dumneavoastră.
- Faceți o „hartă a comorilor" cu fotografii sau simboluri ale partenerului şi relației ideale.
- Celebrați orice semn şi indiciu care sugerează că vă îndreptați în direcția dorită.

- Opriți-vă dacă începeți să vă plângeți sau să vorbiți despre vechiul tipar nedorit.

7. *Căutați sau creați un sistem de susținere, astfel încât să nu fiți nevoit să treceți singur prin această situație. Există persoane dispuse şi gata să vă ajute.*

   - Declarați-vă intenția în fața unui prieten de încredere.
   - Apelați la terapie sau consiliere.
   - Asistați la seminarii cu un conținut pozitiv.
   - Folosiți afirmații pozitive.
   - Rugați-vă sau cereți ajutorul unei puteri superioare.

8. *Profitați de momentele din care puteți învăța ceva.*
   În cazul în care începeți să reveniți la vechiul tipar, prindeți momentul pentru a face o nouă alegere. Dacă, spre exemplu, tindeți să ajungeți prea repede în pat cu noii parteneri şi sunteți la o petrecere la care un bărbat vă cere să mergeți cu el acasă, folosiți situația pentru a adopta o nouă decizie, menită să vă deschidă un alt curs de acțiune. Asemenea puncte de cotitură pot fi considerate momente din care puteți învăța ceva, fiindcă printr-o acțiune aparent nesemnificativă vă puteți croi un alt destin, iar o alegere sănătoasă duce la multe altele.

„CONCEDIAȚI" PARTENERII PE CARE ÎI „ANGAJAȚI"

La un anumit nivel, aveți o energie potrivită cu partenerii dumneavoastră; ceva din interiorul dumneavoastră este echivalent cu ceva din interiorul celor cu care vă vedeți. Când reprogramați acel element din dumneavoastră care atrage comportamentul nedorit, cealaltă persoană fie se schimbă, fie se retrage.

Este imposibil să învingi un inamic care a existat întâi în mintea ta.

SALLY KEMPTON

Andy, clientul meu la consultanță, era implicat într-o relație cu o femeie care îl critica, îl înjosea şi îl jignea mereu. Când l-am cunoscut mai bine, mi-am dat seama că el însuşi se critica şi se judeca în mod constant. I-am spus că o „angajase" pe femeia respectivă şi relația cu ea pentru a-şi amplifica la un nivel dramatic autocriticile astfel încât să le poată recunoaşte, corecta şi să se poată elibera apoi de ele. Esența eforturilor sale emoționale nu trebuia îndreptată asupra partenerei, ci asupra lui însuşi. Ca rezultat al acestei conştientizări, a început să se privească într-o lumină mai bună şi să-şi mai domolească autoflagelarea mentală. Cu timpul, cu cât se trata pe sine însuşi mai bine, cu atât mai bine era tratat de partenera sa. În alte cazuri similare, partenerii s-au despărțit fiindcă între ei nu mai exista un acord că abuzul este acceptabil. Aşa cum remarcase Eleanor Roosevelt, „nimeni nu te poate face să te simți inferior fără consimțământul tău".

Relațiile pe care le aveți vă sunt oglinzi. Dacă cineva se poartă frumos cu dumneavoastră, nu face decât să reflecte modul amabil în care vă tratați singur. Dacă se poartă rău, reflectă doar răutatea pe care dumneavoastră o îndreptați asupra propriei persoane. Când veți înțelege că relația presupune mai degrabă ce se întâmplă în interior decât ce se petrece în afara dumneavoastră, veți identifica sursa experiențelor prin care treceți şi vă veți putea modela viața de acolo de unde contează cu adevărat: din interior.

ATRAGEȚI LUCRURILE CĂRORA VĂ OPUNEȚI

Întotdeauna atrageți acele lucruri cărora le acordați atenție, chiar dacă este ceva neplăcut. Dacă aveți o puternică încărcătură emoțională împotriva unei persoane sau probleme, nu veți reuşi să scăpați din situația respectivă, ci veți continua s-o atrageți. Dacă, spre exemplu, credeți mereu că oamenii vă folosesc pentru banii pe care îi dețineți, veți atrage în viața dumneavoastră oameni care exact asta fac. Cu cât aveți resentimente mai puternice față de cineva sau ceva, cu atât mai rău vă va roade acest lucru. De aceea, iertarea se poate dovedi un instrument puternic. A ierta nu înseamnă să acceptați repetarea unor situații nedorite şi nici să vă prefaceți că totul e în regulă atunci când nu e. Înseamnă să nu mai acordați atenție situației respective, pentru a o demagnetiza şi a o lăsa să se îndepărteze de dumneavoastră. Astfel, vă recăpătați puterea cedată anterior persoanei sau evenimentului care v-a nemulțumit şi alegeți să fiți fericit pur şi simplu fiindcă fericirea este o alegere personală. Prin urmare, iertarea este un dar pe care vi-l faceți dumneavoastră înşivă. Iertați nu fiindcă celălalt merită să fie iertat, ci fiindcă *dumneavoastră* meritați.

De exemplu, gândiți, scrieți sau spuneți astfel:

> *Eu (numele dumneavoastră) sunt pregătit şi dispus să renunț la tot ceea ce a ținut în viață tiparul acesta dureros. În mod conştient şi cu iubire, te eliberez acum de orice critici şi judecăți pe care le-am manifestat față de tine, astfel încât să fim amândoi liberi mental, emoțional şi spiritual. În mod similar, mă eliberez pe mine însumi de toate criticile şi judecățile pe care le-am manifestat față de mine, îmi îndepărtez atenția de la orice situație căreia i-am permis să-mi fure linişstea şi îmi reclam dreptul la fericire. Te*

binecuvântez şi te eliberez pe tine, dar şi pe mine, şi mă deschid spre tot ceea ce este bun şi ne e de folos amândurora.

Puteţi folosi cuvintele dumneavoastră în locul celor de mai sus. Intenţia sinceră de a vă elibera şi a merge mai departe este cea care conferă afirmaţiilor eficacitate, putând avea rezultate miraculoase.

APRECIEREA, CEL MAI BUN TĂMĂDUITOR

Cea mai rapidă, mai uşoară şi mai eficientă modalitate de a distruge un nedorit tipar repetitiv este aceea de a-l aprecia şi a recunoaşte darul pe care vi-l oferă. Dacă ajungeţi la apreciere, vor apărea în viaţa şi în relaţia dumneavoastră mai multe schimbări pozitive decât ar aduce orice altă metodă.

Pentru a vă debarasa de un tipar dureros o dată pentru totdeauna, fiţi recunoscător tuturor celor implicaţi – inclusiv dumneavoastră înşivă – pentru ceea ce aţi înţeles datorită lor. Puteţi, de pildă, să vă spuneţi:

- Sunt demn de dragoste şi merit un partener care e disponibil şi mă vrea.
- Sunt un om întreg şi nu am nevoie de nimeni care să mă întregească sau să mă salveze.
- Nu trebuie să mă compromit pe mine însumi pentru ca să-i plac partenerului meu.
- O relaţie înseamnă mai mult decât dispute şi tensiune.
- Oricine are deopotrivă trăsături pozitive şi negative, iar eu le pot aduce la lumină pe cele dezirabile concentrându-mă asupra lor.
- Limitele sănătoase îmi sunt de folos atât mie, cât şi partenerului meu.

- Pacea interioară, armonia şi relaţiile sunt mai importante decât banii.
- Sexul este mai plăcut cu cineva la care ţin.
- Mesajele pe care le-am primit de la propria familie cu privire la defectele mele nu sunt adevărate.
- Afecţiunea necondiţionată e mai importantă decât diferenţele de ordin religios, rasial sau ideologic.

Ce am învăţat din tiparul negativ şi mă poate ajuta să creez relaţia pe care o doresc: .....

POTRIVIRI PERFECTE, MAEŞTRI PERFECŢI

Vindecarea în domeniul relaţiilor este o chestiune internă. Deşi am fost obişnuiţi să credem că vom fi fericiţi dacă îl vom putea determina pe celălalt să se schimbe, în realitate propria noastră gândire trebuie schimbată. Rolul dumneavoastră în crearea acelor lucruri pe care le doriţi este mai mare decât bănuiţi. *Când veţi accepta responsabilitatea de 100% pentru ceea ce vi se întâmplă în viaţă, veţi dobândi 100% putere de a crea acele experienţe pe care le doriţi.*

Fiecare dintre cei cu care v-aţi întâlnit, aţi făcut sex, v-aţi certat, i-aţi iubit, i-aţi urât, v-aţi căsătorit sau de care aţi divorţat v-a fost o pereche perfectă şi un perfect maestru învăţător. Toţi au apărut în viaţa dumneavoastră ca parteneri de la care să învăţaţi, invitaţi fiind de dumneavoastră înşivă, şi nu pot ieşi din ea decât atunci când veţi fi deprins lecţia pentru care i-aţi chemat. Indiferent ce rol au jucat, vă sunt prieteni loiali şi au acceptat să vă ajute, aşa cum şi dumneavoastră aţi fost de acord să-i ajutaţi pe ei. Nu vă opuneţi darurilor pe care vi le aduc, ci apreciaţi-le şi binecuvântaţi-le. Atunci când

recunoaşteţi perfecţiunea alegerilor pe care le-aţi făcut, aţi pornit deja pe calea unor alegeri şi mai bune.

CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Reconsideraţi tiparele nesănătoase ca semnale de alarmă care vă motivează să tindeţi spre mai mult.
- Fiţi recunoscător pentru toţi cei care apar în viaţa dumneavoastră sentimentală, indiferent că o fac pentru un răstimp mai scurt sau mai lung, considerându-i parteneri de învăţare veniţi pentru a vă ajuta.
- Identificaţi tiparul nedorit; recunoaşteţi convingerile care îl atrag în mod constant; asumaţi-vă propriul rol; învăţaţi lecţia pe care v-o transmite; schiţaţi, solicitaţi şi îndreptaţi-vă întreaga atenţie către scenariul dorit.
- Priviţi relaţiile ca pe o oglindă: schimbaţi-vă dumneavoastră şi veţi vedea cum partenerul şi relaţia se schimbă la rândul lor.
- Iertându-i pe ceilalţi, vă eliberaţi pe dumneavoastră înşivă.

Motivul 4

ŢINEŢI LA DISTANŢĂ PARTENERII EXTRAORDINARI

E uşor să aveţi o relaţie – sau să spuneţi că aveţi – cu o persoană cu care nu trebuie să vă confruntaţi zi de zi. Mulţi oameni născocesc modalităţi ingenioase de a acţiona ca şi când s-ar afla într-o relaţie, în vreme ce o parte a propriei lor fiinţe funcţionează în afara ei. Şi totuşi, siguranţa nu este

niciodată la fel de mulțumitoare ca intimitatea şi mai curând sau mai târziu setea dumneavoastră de o legătură va depăşi teama față de ea. Dacă relațiile dumneavoastră nu se materializează sau se dezintegrează înainte de a vă oferi împlinirea dorită, următoarele capitole vă vor ajuta să recunoaşteți rolul pe care dumneavoastră înşivă îl jucați în această situație a iubirii pierdute, pentru a o putea găsi.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să evaluați şi să clarificați relațiile la distanță şi pe cele în spațiul virtual.
- Să înțelegeți de ce ați putea fi atras de legăturile de o noapte şi cum să le înlocuiți cu relații mai mulțumitoare.
- Să identificați şi să destrămați tiparul de a păstra „o rezervă ascunsă".
- Să recunoaşteți dacă dumneavoastră sau cineva drag foloseşte scuza timpului limitat ca o pavăză împotriva intimității şi să remediați situația.
- Să faceți față geloziei exagerate a dumneavoastră înşivă sau a partenerului.
- Să nu lăsați ca prea multă analiză să vă sufoce dragostea.

Aproape de departe

Când s-au cunoscut pe un site de întâlniri romantice, Josh şi Jackie s-au simțit imediat atraşi unul de celălalt. Nu peste mult timp au început deja să petreacă ore întregi expediindu-şi reciproc e-mailuri sentimentale în care îşi împărtăşeau gânduri şi sentimente intime.

După mai multe săptămâni, au început să vorbească la telefon, aprofundându-şi legătura. Amândoi credeau că au întâlnit partenerul perfect.

O lună mai târziu, cei doi au decis să se întâlnească față în față. Jackie a luat avionul spre oraşul în care locuia Josh şi a poposit la o prietenă acasă, aşteptând cu nerăbdare clipele minunate alături de el.

Deşi petrecută oarecum sub semnul neliniştii, prima lor întâlnire a fost plăcută şi călduroasă. Au rămas împreună până seara târziu, dialogând şi ţinându-se tandru de mână.

Apoi relaţia lor a luat o turnură neaşteptată. Josh a început să aibă tot mai puţin timp pentru Jackie. După vreo două întâlniri, el a devenit foarte ocupat. Trebuia să lucreze până târziu, să se ducă la biserică, să stea din când în când singur şi, aparent, să găsească orice scuză pentru a nu fi alături de ea. I-a spus lui Jackie că o place cu adevărat, dar că apar tot felul de lucruri neprevăzute. Şi nici măcar nu o mai atingea.

După două săptămâni, cei doi se văzuseră doar de câteva ori, şi atunci pe fugă. Ea se simţea derutată şi dezamăgită. Ce se întâmplase cu tipul apropiat şi plăcut cu care conversase atât de cald pe internet şi la telefon?

Jackie a decis să discute direct cu el şi să-l întrebe ce simţea pentru ea, de ce era atât de indisponibil şi dacă voia să păstreze relaţia. Josh i-a explicat că ţinea la ea, însă nu era pregătit pentru o relaţie. Divorţase cu câţiva ani înainte şi încă încerca să revină pe linia de plutire.

Deşi dezamăgită, Jackie a fost mulţumită să ştie cum stau lucrurile. Cei doi s-au despărţit cu o îmbrăţişare politicoasă, iar ea a plecat înapoi, acasă.

O săptămână mai târziu, Jackie a primit un e-mail lung, pe un ton intim, de la Josh. Omul pe care îl cunoscuse înainte de a-l întâlni faţă în faţă se întorsese. Din păcate, capacitatea lui de a fi cald şi intim se limita la distanţele mari. Putea fi apropiat, dar numai de departe.

Relaţiile la distanţă, inclusiv cele pe internet, sunt lunecoase. Pentru mulţi oameni, un partener romantic la

distanță oferă mai multă siguranță decât unul acasă. Subtextul este următorul: „Online sau la telefon, îmi voi deschide inima către tine, îți voi dezvălui cele mai intime detalii ale vieții mele, voi face sex cu tine şi chiar mă voi îndrăgosti de tine. Dacă însă vei apărea în pragul uşii mele, nu voi vrea să am de-a face cu tine. (Fiindcă e prea înspăimântător.)”

Când obişnuiam să călătoresc mult, am întâlnit mai multe femei care locuiau la mii de kilometri distanță. Astfel îmi era comod şi simplu să nu mă implic prea mult. Dacă începeam să mă întâlnesc cu cineva şi nu voiam să continui, puteam folosi distanța şi logistica drept scuze pentru a nu fi alături de persoana respectivă. Dar dacă aş fi dorit, aş fi putut fi aproape de ea. Fiecare dintre noi face exact ceea ce îşi doreşte, iar logistica este mult mai puțin importantă decât intenția.

În cele din urmă am început să jinduiesc la o legătură mai strânsă decât una bazată pe întâlniri ocazionale. Am început să mă văd cu o femeie minunată, Dee, care locuia aproape de mine – ce idee! Inițial ne-am întâlnit când şi când, apoi cu regularitate. Ne puteam vedea oricând doream şi nu aveam nevoie să petrecem ore la telefon pentru a stabili cum şi când ne vom revedea. *Revoluționar!* Relația noastră s-a dezvoltat treptat şi organic, atât de lin şi de sa-

tisfăcător, încât în cele din urmă am înțeles de ce ar fi cineva dispus să se vadă cu o persoană din acelaşi oraş. Această relație a dat roade mai dulci decât oricare alta, fiindcă ne-am dovedit amândoi deschişi, disponibili şi dornici.

Relațiile la distanță sunt stabilite şi întreținute de persoane care preferă să nu se vadă prea des. Dacă aşa preferați dumneavoastră, e perfect, numai să recunoaşteți sincer acest lucru. Nu găsiți scuze cum că sunteți ocupat, iar programul nu vi se potriveşte cu al partenerului.

Oamenii care vor să fie împreună sunt, iar cei care nu vor nu sunt. Simplu!

Rareori se întâmplă ca relațiile la distanță să reziste în timp, fiindcă partenerii: ori nu vor să fie împreună mai mult decât sunt; ori nu sunt siguri dacă vor sau nu; fie vor să se întâlnească cu alte persoane; fie le lipseşte dorința necesară de a trece peste obstacole, ca să nu mai spunem că nu pot exista afecțiune şi nici dragoste adevărată la distanță, nu în sensul intimității unei vieți zilnice în comun sau a relației sexuale. (Sexul sălbatic un weekend pe lună nu este tocmai o legătură intimă. Incitant, da. Romantic, da. Dar intim, nu.) Când vreți mai mult intimitate decât emoție şi dramatism, o veți avea, iar împreună cu ea veți simți o mulțumire mult mai mare decât cea pe care v-o oferă o legătură romantică la distanță.

Uneori se întâmplă ca partenerii care încep o relație la distanță să se apropie şi ajung să creeze o profundă intimitate. Acest lucru necesită o intenție, disponibilitate şi pregătire din partea ambilor parteneri şi, în general, trebuie să se petreacă mai degrabă mai curând decât mai târziu. Altfel, nu vă veți alege decât cu o poveste lungă şi frustrantă. Sau poate cu o viață care convine modului în care trăiți la momentul respectiv.

INTERNETUL ŞI IDILELE

De obicei, relațiile virtuale sunt marcate de o mulțime de iluzii. Este foarte uşor să fantazați despre o persoană pe care n-ați întâlnit-o niciodată față în față. (Oare chiar o fi un manechin care prezintă costume de baie? S-o fi dus într-adevăr cu afaceri la Paris în weekend?) Şi la fel de tentant este ca dumneavoastră să vă prezentați aşa cum v-ar plăcea să fiți, nu cum sunteți în realitate. (Chiar mai arătați ca în fotografia din liceu pe care i-ați trimis-o? Nu cumva ați

pierdut câteva kilograme cu ajutorul Photoshop-ului?) Cu toate minunile sale tehnologice, internetul ne-a permis să cuprindem cu braţe tot mai lungi un număr pe zi ce trece mai mare de parteneri de vis şi să întreţinem conversaţii intime fără a-l întâlni vreodată pe celălalt în persoană. Iar dacă vreţi să aveţi şi o aventură, dificila misiune de a vă ascunde a fost înlocuită cu cea mult mai simplă, de a trece offline.

Flirturile şi idilele virtuale pot fi, fără îndoială, incitante, dar le lipseşte elementul care decide soarta unei relaţii: posibilitatea de a vă cunoaşte partenerul şi el pe dumneavoastră ca persoane reale, în viaţa de zi cu zi. Deşi poate visaţi mereu la Brad şi Angelina, într-o relaţie virtuală nu auziţi iar şi iar din partea partenerului aceleaşi glume fără perdea; nu vă împiedicaţi de blugii lui murdari aruncaţi pe podeaua dormitorului; şi nu aşteptaţi o oră, lihnit de foame, până ce se fardează ea. Persoana cu care „vorbiţi” în timp real pe net poate fi încântătoare din multe puncte de vedere, dar dacă v-aţi muta împreună aţi putea descoperi tot atâtea – sau mai multe – defecte care să vă nemulţumească. Numai o relaţie reală vă va arăta adevărul în această privinţă, nu una filtrată prin intermediul tastaturii.

CUM SĂ PROFITAŢI LA MAXIMUM DE RELAŢIILE VIRTUALE

La fel ca tot ceea ce ţine de dragoste, relaţiile virtuale oferă ample oportunităţi de dezvoltare personală. Dacă nu aveţi încă un partener acasă, în cazul unei relaţii în spaţiul electronic ţineţi seama de următoarele elemente:

- Cât de profund şi pe teme variate puteţi discuta (şi nu mă refer la replicile cu tentă sexy), astfel încât să vă

cunoaşteţi reciproc aşa cum sunteţi în realitate, cu toate defectele şi calităţile dumneavoastră?

- Ce ar trebui să se întâmple ca să vă întâlniţi – nici prea devreme, nici prea târziu – pentru a putea explora o relaţie „în carne şi oase”?
- Chiar vreţi să fiţi împreună sau respectivele întâlniri virtuale sunt o culme a intimităţii la care doriţi să ajungeţi? Aţi fost pe deplin sincer cu celălalt? El a fost sincer cu dumneavoastră? Aţi fi dispus să mergeţi mai departe, dacă aţi şti că nu vă veţi întâlni niciodată faţă în faţă?

Dacă aveţi deja un partener, luaţi în considerare chestiunile următoare:

- Ce anume vă lipseşte în relaţia actuală, îndemnându-vă să căutaţi una virtuală?
- Aţi discutat despre problemele dumneavoastră cu partenerul de acasă, încercând să vă îmbunătăţiţi relaţia fie prin dialog, fie cu ajutorul unui terapeut, pentru a afla ce anume căutaţi acolo unde sunteţi acum?
- Aţi fi dispus să analizaţi cum vă comportaţi în actuala relaţie, aparent pentru a vă menţine în siguranţă şi totuşi pentru a vă împiedica să obţineţi ceea ce doriţi?

ADUCEŢI-VĂ PARTENERUL ACASĂ

Pericolele relaţiilor la distanţă sau virtuale nu sunt de ordin moral şi nici măcar logistic, ci de tip emoţional. Când acceptaţi dragoste cu jumătate de normă, sentimentul de împlinire va fi, de asemenea, înjumătăţit. Uneori izbutiţi să cunoaşteţi pe cineva mai bine cu timpul şi de la distanţă, mai cu seamă dacă simţiţi nevoia să vă dezvăluiţi treptat. Dar dacă legătura virtuală sau la distanţă devine un

substitut pentru o relație reală, nu vă folosește la nimic. Orice ați face, nu duceți o viață dublă! Nu fiindcă nu trebuie, ci fiindcă rănește. Și fiindcă meritați – și puteți – să aveți mult mai mult decât un partener digital.

CÂND FUNCȚIONEAZĂ

Prietenii și clienții mă întreabă deseori dacă întâlnirile pe internet mi se par o idee bună. Eu le răspund că este o idee la fel de bună ca oricare alt tip de întâlnire. Nu modalitatea contează, ci gradul de deschidere, de pregătire și de disponibilitate. Puteți obține aceleași rezultate de calitate apelând la întâlnirile convenționale, la agențiile matrimoniale, la ieșirile în cluburi, la potrivirile astrologice, la cele aranjate de prieteni sau la o așa-zisă vrăjitoare. Toate aceste formate sunt doar modalități sau scuze pentru a face exact ceea ce doriți să faceți. Dacă doriți cu sinceritate să cunoașteți pe cineva, veți putea da peste persoana respectivă într-o librărie, iar dacă n-o întâlniți acolo sau în alte locuri, puteți petrece șase ore pe noapte online și să vă duceți la trei întâlniri diferite într-un weekend și tot vă veți întreba nedumerit „O fi existând cineva și pentru mine?”

Dacă reușiți să creați o relație bună pe internet, motivul nu este că tastați vorbe dulci sau sexy în urechea virtuală a partenerului, ci că petreceți un timp de calitate cu el în viața reală și că ajunge să vă placă și mai mult cu alunița aceea în bărbie și cu venele vizibile pe picior. Dragostea are un fel al ei de a-i întâlni pe cei care o caută, iar când veți fi gata pentru intimitatea adevărată, n-o veți avea la distanță.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Într-o relație la distanță sau virtuală, fiți sincer cu privire la intențiile şi sentimentele dumneavoastră privitor la eventualitatea de a vă întâlni şi față în față.
- Întrebați-vă: Care este costul sau răsplata pentru mine într-o relație la distanță? Care ar fi costul sau răsplata de a fi alături de cineva zi de zi?
- Dacă aveți o relație virtuală în vreme ce vă vedeți cu altcineva, confruntați-vă problemele, temerile şi obiectivele împreună cu actualul partener. Puteți aprofunda relația cu el?
- Ce vă doriți cu adevărat într-o relație? Care ar fi următorul pas spre a o avea?

Se caută: o adevătată relație de o noapte

După ce a divorțat, Derrick s-a întâlnit cu multe femei. Având treizeci şi ceva de ani, fiind atrăgător şi un om de succes, era un partener dorit. Firea plăcută şi simțul umorului îi asigurau intrarea în inima – şi în patul – multor femei.

Când călătorea în interes de serviciu, Derrick întâlnea diverse doamne în mediul profesional, la petreceri sau în baruri pentru persoane singure, şi le seducea. Nu se considera dependent de sex şi nici afemeiat; pur şi simplu îi plăceau femeile şi, dacă ele erau dispuse, nu rata ocazia. Era sincer cu partenerele lui şi nu făcea nicio promisiune de viitor.

Un timp, Derrick a dus o viață plăcută, dar la un moment dat a început să simtă un gol în suflet. Traiul de unul singur nu-i mai surâdea, iar unele dintre femeile cu care se culca nu se mai mulțumeau cu o noapte de amor; punând semnul egal între sex şi

relație, începuseră să-l vâneze. Lucrurile deveneau tot mai complicate.

Derrick încerca să păstreze relația cu unele dintre partenerele sale, dar părea că nu poate să reziste în timp. Existau prea multe femei atrăgătoare pentru ca el să se limiteze la una singură. În plus, când ele deveneau mai solicitante după vreo două întâlniri, lui îi pierea tot cheful.

Pe măsură ce timpul trecea, golul din sufletul lui s-a mărit, iar Derrick a devenit cinic. Deşi îşi dorea cu fervoare o legătură veritabilă, găsea tot mai multe motive de a păstra distanța emoțională. De ce existau în lume atâtea femei şi niciuna nu-l putea face fericit?

Derrick era prins între ciocan şi nicovală. Era un tip inteligent, care avea multe de oferit unei femei. Dar teama de intimitate era la fel de puternică precum dorința de a o avea, astfel că el nu putea merge mai departe într-o relație. Când femeile au început să-şi dorească mai mult, Derrick a dat bir cu fugiții. Reuşise să aibă încredere în câteva care îi deveniseră prietene, dar crease în mintea sa două categorii: *iubite* şi *prietene*, fără nicio punte de legătură între ele. Aşa că relațiile de o noapte deveniseră drogul lui uzual.

Povestea lui Derrick s-ar putea încheia în mai multe feluri:

1. Ar putea să continue mult timp cu acelaşi tipar, perfecționându-şi tehnica şi înălțându-şi tot mai mult zidurile emoționale, devenind tot mai izolat de el însuşi şi de partenerele lui. Ar avea câteva prietene bune cu care să poată fi intim, şi multe alte partenere cu care să facă sex fără intimitate.
2. Derrick ar putea lăsa gravidă o parteneră sau ar putea contracta o boală cu transmisie sexuală, ceea ce

l-ar determina să-şi regândească viaţa şi să pornească pe un alt drum.

3. Ar putea alege o parteneră neriscantă din punct de vedere emoţional, alături de care să rămână, năzuind încă la pasiunea pe care o găsea în relaţiile sexuale, angajându-se eventual în flirturi şi aventuri în afara căsniciei.
4. Ar putea găsi o persoană la care să ţină cu adevărat şi să-şi asume riscul de a-şi deschide inima. Ar putea fi aceeaşi femeie ca în varianta nr. 3, dar Derrick ar trebui să depună eforturile interioare necesare pentru a trece la un nou nivel.

O RELAŢIE BUNĂ, DE DURATĂ

Am văzut odată, pe o maşină, mesajul: „Se caută: o adevărată relaţie de o noapte.” Aventurile de o noapte sunt atrăgătoare pentru cei aflaţi în situaţii tensionate, de pildă cei care abia îşi descoperă identitatea sexuală sau independenţa, cei care se răzvrătesc împotriva părinţilor sau a religiei opresive sau cei care ies dintr-o relaţie sufocantă. Pentru ceilalţi, cuceririle sexuale constituie o modalitate de a-şi valida caracterul atrăgător şi merituozitatea. Alţii folosesc sexul impersonal ca pe o eliberare sau o modalitate de a mai uita de stresul şi suferinţa din viaţa lor. Există şi persoane cărora pur şi simplu le place sexul şi îl fac ori de câte ori au ocazia, fără a-i ataşa vreo semnificaţie aparte. Pentru unii, e o dependenţă. În cel mai bun caz, promiscuitatea este un experiment, o lecţie sau o fază, o mână întinsă spre o eventuală legătură. În cel mai rău caz, este un tipar care ţine la distanţă dragostea şi relaţiile reale. Nu puteţi avea ceea ce vă doriţi dacă vă mulţumiţi cu mai puţin.

Privită din afară, viața caracterizată de libertate sexuală poate părea interesantă şi atrăgătoare. Din interior însă, nu e chiar atât de plăcută; poate că e aşa la început, poate că este aşa câteodată, dar nu pe termen lung. Când eram în colegiu, îl invidiam pe unul dintre profesori, un psiholog care avea o serie lungă de partenere atrăgătoare. Dr. McIntire avea un Porsche roşu decapotabil, o casă elegantă cu vedere la mare şi se cunoştea pe numele mic cu şeful de sală al unuia dintre cele mai elegante restaurante. În vreme ce eu asudam învățând pentru examene, el asuda cucerind noi teritorii în domeniul orgasmului multiplu.

În ultimul an de studiu, am plecat împreună cu dr. McIntire şi un mic grup de studenți la o conferință pe teme de psihologie, unde am putut avea cu el o legătură cu titlu mai personal decât permiteau simplele relații de la clasă. Într-o seară, după ce am dat pe gât împreună câteva beri, i-am spus profesorului, pe un ton ingenuu, că mi se părea că e un tip grozav, cu atâtea prietene câte avea. Şi l-am întrebat dacă îmi putea oferi un sfat. El şi-a pus berea pe masă şi m-a privit drept în ochi (descătuşat oarecum grație uşoarei euforii alcoolice), spunându-mi:

– Nu te lăsa păcălit. Viața mea nu e atât de frumoasă pe cât pare.

Am fost şocat.

– Cum adică?

– Sigur, am o sumedenie de femei, sex din belşug şi o grămadă de lucruri interesante, a adăugat el. Dar adevărul e că sunt un tip singur.

– Singur? Tu, întruchiparea armăsarului de rasă, singur?

El a făcut o strâmbătură.

– Uneori – de multe ori – stau întins în pat sau în cadă, mă uit în tavan şi simt un gol uriaş înăuntrul meu. Femeile, maşina, apartamentul, toate creează iluzia că umplu acel

gol, dar în realitate n-o fac. Dimpotrivă, din unele puncte de vedere, îl amplifică.

Am rămas încremenit, uluit.

– Ai o prietenă, nu-i aşa? m-a întrebat el. Cred că te-am văzut cu ea prin campus.

– Da, am.

– Pare o fată drăguță. Rămâi cu ea. E ceva bun. Stilul meu de viață nu-ți poate oferi nimic mai mult decât ai deja.

Şi cu asta, profesorul s-a îndreptat spre toaletă. Dar mesajul fusese transmis – cu litere mari. În vreme ce mulți oameni îl invidiau pentru reuşitele lui sexuale, el îi invidia pe cei cu relații stabile. Ca să vezi!

Un inventar al întâlnirilor de o noapte

(Întrebările sunt formulate la timpul prezent, dar, dacă în cazul dumneavoastră timpul trecut ar fi mai potrivit, transpuneți-le astfel.)

Aveți relații de o noapte?

Ce anume din viața dumneavoastră şi din dumneavoastră înşivă le face să fie atât de atrăgătoare?

Ce anume vă place la ele?

Ce nu vă place la ele?

Ce nivel de legătură simțiți cu partenerii?

Ați dezvoltat relații mulțumitoare cu vreunul dintre parteneri?

Întâlnirile de o noapte vă fac viața mai uşoară sau mai grea?

În ce fel vă sunt utile?

În cel fel vă fac un deserviciu?

Dacă ar exista anumite aspecte ale vieții sexuale sau ale relațiilor pe care le-ați vrea altfel, care ar fi acelea?

Întâlnirile dumneavoastră de o noapte îi afectează şi pe alții decât pe dumneavoastră şi pe parteneri?

Ce anume căutați de fapt prin intermediul lor?
Există alte modalități prin care să găsiți ceea ce căutați?

LEGĂTURĂ SAU NU?

Sexul are un caracter strict personal. Numai dumneavoastră ştiți de ce anume faceți ceea ce faceți. (Sau poate nu ştiți.) Nimic nu este întotdeauna corect şi nimic nu este întotdeauna greşit. Nu sunt aici pentru a emite judecăți – numai dumneavoastră aveți această putere. Rolul meu constă în a vă ajuta să înțelegeți de ce aveți o viață romantică nesatisfăcătoare şi să vă construiți relații de calitate. Sexul anonim este de multe ori un factor care contribuie la această insatisfacție, în schimb sexul cu un partener pe care îl cunoaşteți şi la care țineți, de obicei, vă ajută în viața romantică. Restul concluziilor le puteți trage şi singur.

Ceea ce vă doriți mai mult decât orice – şi dacă nu vă veți aminti nimic altceva din cartea de față decât acest adevăr esențial – este *legătura*. Dacă, după sex, vă simțiți într-o comuniune mai strânsă cu partenerul, cu dumneavoastră înşivă şi cu cei pe care îi iubiți şi care vă iubesc, înseamnă că sexul a fost un lucru foarte bun. Dacă vă simțiți însă mai puțin apropiați, e limpede că n-a fost un lucru chiar atât de bun. Vom discuta mai mult despre sex într-un capitol ulterior. Deocamdată, nu uitați să folosiți factorul legătură ca o regulă de bază în privința oricărui act sexual, şi veți avea astfel o mulțumire care cuprinde viața sexuală, trecând totodată mult dincolo de ea.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Priviți întâlnirile de o noapte şi sexul anonim sau impersonal ca pe o năzuință către o relație.
- Observați care sunt sentimentele care vă determină să petreceți noaptea cu o persoană pe care n-o cunoaşteți, dar şi ce anume simțiți după aceea.
- Observați care sunt sentimentele pe care le aveți după ce faceți dragoste cu cineva la care țineți.
- Folosiți-vă viața sexuală, indiferent de tipul acesteia, pentru a vă cunoaşte şi a vă iubi mai mult.

Cineva de rezervă

Când Sal a întâlnit-o pe Julie, ea trăia împreună cu un bărbat alături de care nu era fericită. Julie i-a mărturisit că îl iubeşte şi a jurat că e doar o chestiune de timp până ce se va muta din apartamentul prietenului ei. Cum Sal şi Julie locuiau în oraşe îndepărtate unul de altul, el a decis să se retragă şi s-o iubească de la distanță până ce ea avea să se decidă să facă pasul hotărâtor. Între timp, vorbeau zilnic la telefon şi se întâlneau pentru câte un weekend romantic.

Într-o seară, Sal a sunat-o pe telefonul mobil şi a aflat că lua cina cu un al treilea bărbat. Julie a jurat că relația lor era doar una platonică, însă el a simțit altceva. Aşa că i-a vorbit direct, întrebând-o de ce trăieşte cu un bărbat, susține că-l iubeşte pe el şi ia masa cu un altul.

– Cred că mi-ai descoperit tiparul, a răspuns Julie. Întotdeauna îmi place să am pe cineva de rezervă.

Oamenii care „fac provizii” de parteneri sau potențiali parteneri romantici sunt nesiguri pe sine. Temându-se că nu sunt atrăgători sau demni de a fi iubiți, colecționează persoane care îi ajută să se simtă doriți şi în siguranță. Nu au încredere că vor reuşi să păstreze o relație fericită, astfel că „acumulează” numeroşi parteneri, pentru a fi siguri că vor avea întotdeauna pe cineva la nevoie. În capitolul anterior am discutat despre întâlnirile de o noapte; în cel de față ne vom axa asupra romanticilor „în serie”.

Deşi un număr mare de parteneri conferă confort mental unei persoane lipsite de încredere în sine, planul se dovedeşte în final a fi unul autosabotant. Dacă dumneavoastră nu vă prețuiți şi nu vă iubiți, nu veți reuşi niciodată să colecționați suficienți oameni pentru a vă dovedi valoarea. Dacă însă vă iubiți, nu aveți nevoie de nimeni pentru a o demonstra.

> *O mie de jumătăți de dragoste trebuie lăsate în urmă pentru a duce acasă o inimă întreagă.*
>
> RUMI

Nu puteți ajunge prea departe şi nici la un nivel profund cu o persoană, dacă mai aveți alte câteva în buzunarul de la spate. Un şir de viitori parteneri constituie o bună asigurare împotriva unei apropieri prea mari de unul singur, fiind un indiciu cert al opoziției față de intimitate. Nu faceți decât să vă complicați viața fiindcă trebuie să apelați la multe jonglerii pentru ca partenerii să nu afle unul de celălalt. Sau dacă ştiu despre existența celorlalți, trebuie să procedați aşa încât fiecare dintre ei să se simtă suficient de important ca să rămână alături de dumneavoastră.

Există două modalități de a menține dragostea în liga mică, în loc s-o duceți în cea a seniorilor: (1) să înşirați simultan mai mulți parteneri care sunt de asemenea

mulțumiți cu o relație superficială; (2) să creați o serie lungă de scurte relații care se dezintegrează de la sine înainte de a ajunge la o finalitate. Ambele planuri răspund obiectivului de a rămâne stimulat din punct de vedere sentimental sau sexual, însă în cele din urmă eşuează fiindcă nu puteți fugi suficient de repede sau de departe pentru a scăpa de dumneavoastră înşivă. Chiar în timp ce discutați despre Camus la lumina lumânărilor sau savurați ciocolata unul de pe pieptul celuilalt, veți năzui la ceva mai mult decât vă pot oferi lumânările aprinse şi ciocolata la un loc. Prezența deplină este sățioasă, în vreme ce simbolurile romantismului vă lasă flămând.

CE ANUME DORIȚI CU ADEVĂRAT?

Poate fi incitant şi distractiv să vă întâlniți cu multe persoane. Dacă sunteți abia la început sau tocmai ați încheiat o relație, e indicat să explorați toate posibilitățile şi să nu ratați nicio opțiune. Există un timp pentru căutarea partenerilor şi un altul pentru a da profunzime relației cu unul dintre ei. Recunoaşteți cu sinceritate față de dumneavoastră înşivă şi față de parteneri în ce fază anume vă aflați. Oriunde ați fi ajuns, autenticitatea vă va duce mai departe decât manipularea. Țineți seama de următoarele întrebări importante:

- Deciziile dumneavoastră în privința întâlnirilor romantice sunt motivate de bucurie sau de teamă? De securitate sau de insecuritate?
- Actualul partener este o persoană cu care puteți merge la un nivel mai profund ori nu faceți decât să umpleți un gol sau să evitați riscul de a suferi?

- Ceilalți parteneri reprezintă posibilități reale ori sunt doar nişte copii la indigo ale situației în care vă aflați acum?
- Dacă ați fi pe deplin sincer cu dumneavoastră înşivă şi cu partenerul ori partenerii, ce anume ați spune sau ați face în mod diferit?
- Ce părere aveți despre ideea de a vă concentra asupra unui partener care vă place cu adevărat, eliminându-i pe ceilalți din viața dumneavoastră?

Nu sunt întrebări uşoare, însă, răspunzând la ele, veți scoate la lumină o cale de urmat pe care ocolirea lor ar ține-o în umbră. Acum trebuie să vă confruntați cu acea întrebare terifiantă care v-a determinat să păstrați „la rezervă" unul sau mai mulți parteneri: „Credeți că veți putea găsi o dragoste profundă alături de o singură persoană fiind dumneavoastră înşivă?" Deşi poate părea înspăimântătoare, nuditatea emoțională este singura modalitate de a dovedi că sunteți demn de a fi iubit exact aşa cum sunteți, în întregime, nu doar pentru părțile pe care sunteți dispus să le arătați celorlalți. Încrederea în propriiile dumneavoastră merite vă va duce mult mai departe decât planurile şi schemele menite să vă țină partenerii aproape.

Dacă vă întâlniți cu cineva care are unul sau mai mulți parteneri de rezervă, trebuie să decideți ce anume prețuiți într-o relație. Nu vă deranjează că flirtează sau face sex cu mai multe persoane sau ați prefera să stabilească o legătură mai profundă doar cu dumneavoastră? Dacă şi dumneavoastră păstrați o bancă de rezerve, înseamnă că aveți o energie similară, care va menține relația aşa cum este în prezent, până ce unul dintre dumneavoastră se schimbă sau atinge un zid emoțional şi dispare din peisaj. Dacă sunteți gata să treceți la un nivel mai profund, comunicați-i acest lucru partenerului. În caz contrar, recunoaşteți adevărul.

MAI MULTE REZERVE

Expresia „cineva de rezervă” este imprecisă, fiindcă rareori se întâmplă ca aceia care ţin o persoană pe banca de rezerve să se limiteze totuşi la una singură. De obicei sunt mai multe!

La un moment dat, când am participat la o conferinţă, am fost repartizat în cameră cu un coleg. În săptămâna petrecută împreună, m-am împrietenit cu Toby. Într-o seară l-am văzut scriind un cec pe care erau imprimate numele său şi numele a două femei, toate având acelaşi nume de familie.

– Sunt soţia şi fiica ta? am întrebat.

– Nu, sunt cele două soţii ale mele, a răspuns el.

– Eşti cumva mormon?

– Nu, dar am două soţii – nu cu acte, ci prin acord reciproc. Eram căsătorit cu una dintre ele când am întâlnit-o pe cealaltă. Ne-am plăcut reciproc, aşa că prima mea soţie m-a lăsat să mi-o iau de nevastă. Am avut un copil cu cea de-a doua, pe care îl creştem împreună. Ne înţelegem destul de bine.

Păi, în regulă, atunci.

În seara următoare am vorbit o vreme la telefon, iar Toby m-a rugat să închei mai repede, ca să poată suna pe cineva de urgenţă. Când am închis, l-am întrebat:

– Trebuie să-ţi suni soţiile?

– Nu. Trebuie să-mi sun iubita.

În anul care a urmat, Toby a divorţat de ambele soţii pentru a se căsători cu iubita. Cred că îi plăcea să se tot însoare. La el, partajul trebuie să fi fost o afacere fascinantă.

Dacă sunteţi nemulţumit de situaţia actuală, este puţin probabil că vă veţi găsi satisfacţia schimbând partenerii sau acumulându-i. Relaţiile sunt gestionate recunoscând şi amplificând valoarea a ceea ce aveţi în prezent. Uneori, când

vă veți arăta recunoscător pentru relația actuală, atât dumneavoastră, cât şi partenerul vă veți da seama că ea s-a sfârşit şi-i veți pune capăt cu onestitate, integritate şi bunăvoință. Alteori vă veți îndrăgosti din nou unul de celălalt şi vă veți întreba cum a fost posibil să vă gândiți la despărțire. Niciunul dintre aceste scenarii nu este acelaşi lucru precum încercarea de a căuta şi a găsi pe cineva mai bun sau, în cazul lui Toby, pe cineva în plus.

Una dintre regulile de bază în cazul oricărei relații – şi al vieții în sine – este următoarea:

> *Apreciați ceea ce aveți înainte de a pretinde mai mult.*

Aprecierea sinceră vă va ajuta să găsiți ceea ce prețuiți exact acolo unde vă aflați. Sau vă va duce către următoarea fază ori către nivelul imediat superior. În orice caz însă, aprecierea va fi un ghid mai bun către următorul pas, comparativ cu fuga sau cu opoziția, ori cu acumularea de pioni care se deplasează în cercuri pe tabla de joc, fără ca nimeni să poată câştiga.

NĂZUIȚI LA MAI MULTĂ INTIMITATE?

Am folosit mult termenul „intimitate” până acum şi veți constata că rămâne în continuare o temă constantă în cartea de față. Când îl aud, majoritatea oamenilor îl asociază imediat cu sexul, fiindcă singura intimitate pe care o cunosc ei este aceea cu un partener sexual. Dar cuvântul are un sens mult mai bogat, referindu-se la o legătură pe mai multe planuri, nu doar cel fizic. Poate vă temeți să vă revelați simțirile vulnerabile, dar dacă veți găsi curajul de a le recunoaşte, veți făuri o relație mai puternică decât ați putea crea cu o sumedenie de parteneri superficiali. O relație de

calitate nu poate suporta decât adevărul, fiind *clădită* pe adevăr.

> *Cel mai uşor tip de relaţie este aceea cu zece mii de oameni; cea mai dificilă este relaţia cu unul singur.*
>
> JOAN BAEZ

Dragostea poate părea înspăimântătoare, atunci când credeţi că adevărul întreg va dezvălui despre dumneavoastră lucruri pe care aţi vrea să nu le ştie nimeni încă. Şi totuşi, arătându-vă pe deplin aşa cum sunteţi, vă asiguraţi legătura după care tânjiţi. Faptul că aveţi unul sau mai mulţi parteneri de rezervă pare reconfortant dacă vă temeţi că actualul va da bir cu fugiţii. Cu toate acestea, prin păstrarea altor parteneri în buzunarul de la spate, dumneavoastră sunteţi cel care fuge. Numai că sunteţi mult mai mult decât o persoană care vrea să fugă sau decât trăsăturile pe care vă e teamă să le revelaţi. Adevărata intimitate nu-i va determina pe eventualii parteneri să fugă de dumneavoastră, ci *spre* dumneavoastră.

CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Există o vreme în care puteţi încerca să fiţi cu diverse persoane şi o vreme în care trebuie să vă concentraţi asupra uneia singure. Unde anume vă aflaţi pe această scală?
- Întrebaţi-vă dacă vă faceţi „provizii” de parteneri romantici şi de ce.
- Priviţi păstrarea unuia sau a mai multor parteneri de rezervă ca pe o problemă de încredere în dumneavoastră şi în ceilalţi. Credeţi că puteţi avea o singură relaţie de succes? De ce sau de ce nu?

- Apreciați, savurați şi derivați tot ce-i mai bun din ceea ce aveți acum, înainte de a căuta altceva.
- Creați o atmosferă de intimidate, lăsându-l pe partenerul dumneavoastră să vă vadă aşa cum sunteți, în întregime.

Îmblânzirea monstrului cu ochi verzi

Ted şi Lauren, ambii trecuți de patruzeci de ani, participau la unul dintre seminariile mele cu durata de o săptămână. Erau căsătoriți de un an şi fiecare dintre ei avusese cel puțin un alt mariaj anterior.

La seminar, Lauren s-a simțit amenințată de interacțiunea lui Ted cu alte femei şi a devenit extrem de geloasă. Tensiunea creată între cei doi s-a răspândit în cadrul grupului, toți fiind cât se poate de conştienți de mânia resimțită de Lauren. Ironia situației era că Ted fusese cât se poate de nevinovat în interacțiunile sale – era un tip prietenos şi amabil, însă nu flirta şi nu avea nicio relație cu vreuna dintre celelalte femei. Pentru întregul grup era evident că Ted era un soț devotat şi dorea ca mariajul lui să funcționeze. De cealaltă parte, Lauren se lăsa dominată de teamă; recunoştea că avusese probleme mari cu gelozia în relațiile anterioare, pe care astfel le şubrezise.

Într-o seară, cei doi au decis să-şi expună problema în cadrul seminarului, membrii grupului încercând s-o ajute pe Lauren să-şi gestioneze gelozia. Una dintre doamne i-a spus: „N-ar fi păcat dacă acum, când în sfârşit ai întâlnit un bărbat sincer şi cinstit, l-ai pierde fiindcă nu ai încredere în el?”

Lauren a plecat de la seminar mai devreme şi, în mai puțin de un an, cei doi au divorțat. Ted s-a

recăsătorit câțiva ani mai târziu şi şi-a întemeiat o familie.

Există o povestire despre un bărbat care a venit să-şi viziteze un prieten ce locuia la țară. Noaptea, oaspetele s-a trezit şi a vrut să se ducă la baie, dar a greşit drumul şi a nimerit în cămară. Când a deschis uşa, a văzut la picioarele lui un uriaş şarpe veninos încolăcit, gata de atac.

A doua zi dimineață, când s-a dus la cămară, stăpânul casei şi-a găsit prietenul mort pe podea. La picioarele lui se afla un colac mare de frânghie. Oaspetele lui confundase frânghia cu un şarpe şi murise nu muşcat, ci de un atac de cord. Nu şarpele îl ucisese, ci frica, dar el era la fel de mort pe cât ar fi fost, dacă l-ar fi muşcat cu adevărat un şarpe veninos.

Iluziile au efecte la fel de puternice precum adevărul.

A Course in Miracles

Nu întâmplările şi circumstanțele sunt cele care distrug o relație, ci teama. Din cauza ei vedem lucruri care nu există şi reacționăm ca şi când ar fi acolo. Apoi ne creăm substanțiale sisteme de apărare împotriva obiectului pe care îl percepem, îl atacăm şi îi permitem să ne distrugă viața. Dacă nu ne punem la îndoială convingerile şi nu căutăm adevărata sursă a nemulțumirii noastre, vom deveni aidoma lui Don Quijote, luptându-ne cu morile de vânt ca şi când ar fi veritabili monştri. Astfel le conferim morilor puterea de a ne ucide – iar ele chiar o fac.

INSECURITATEA SOCIALĂ

Gelozia, balaurul care ucide dragostea pretinzând c-o ajută să rămână în viață!

HAVELOCK ELLIS

Gelozia reprezintă o exprimare a insecurității. Oamenii care își cunosc propria valoare și se simt în siguranță în relația lor nu se tem că partenerul va pleca sau le va fi furat și nu fac eforturi uriașe pentru a împiedica o asemenea eventualitate și nici nu atrag parteneri tentați să calce pe alături. Unele persoane știu că o relație sănătoasă este imună la atacurile prădătorilor și sunt relaxate, încrezătoare că partenerul se simte împlinit alături de ele. Însă, în cazul în care partenerul nu recunoaște acest lucru, este problema lui; dacă e ușor de atras în alte părți, e limpede că nici nu merită păstrat.

Despărțirea lui Ted și Lauren a fost rezultatul unor temeri care s-au autoîmplinit. Atât de mult s-a cramponat ea de „infidelitatea" lui, încât l-a îndepărtat și a fugit ea însăși. Și-ar fi putut aborda nemulțumirea într-un mod mai matur, dovedind încredere în partenerul ei și în devotamentul pe care el i-l arăta, sau analizându-și temerile cu ajutorul unui terapeut. Mulți oameni sunt geloși, mai mult sau mai puțin, dar nu permit acestui sentiment să le submineze relația. Dacă gelozia afectează relația dumneavoastră, există modalități sănătoase și nesănătoase de a o gestiona.

MODALITĂȚI NERECOMANDATE DE A GESTIONA GELOZIA:

- Clocotiți de resentimente, fără a spune însă nimic.
- Clocotiți de resentimente și faceți remarci sarcastice.
- Adoptați postura de victimă și vă întrebați de ce vi se întâmplă iarăși tocmai dumneavoastră acest lucru.
- Vă criticați și vă atacați partenerul.
- Criticați și atacați persoana care v-a stârnit gelozia și-i spuneți să stea departe, fiindcă altfel...
- Renunțați la relație.
- Vă lansați într-un flirt sau o aventură pentru a fi chit.

• Refuzați sexul, atenția sau comunicarea, în chip de pedeapsă.

MODALITĂȚI RECOMANDATE DE A GESTIONA GELOZIA:

1. *Vă analizați sentimentele şi încercați să înțelegeți de unde provin.*
   • Credeți că nu sunteți suficient de bun pentru partenerul dumneavoastră?
   • Teama de a nu pierde ceva reprezintă un refren în viața dumneavoastră?
   • În general nu aveți încredere în bărbați, respectiv în femei?
   • Ați fost „fript" de un partener anterior?
   • Ați avut într-unul dintre părinți sau în ambii modelul cuiva căruia nu i se poate acorda încredere?
   • Ați fost infidel în relația actuală sau într-una precedentă?
   • Vă simțiți atras de alte persoane şi proiectați asupra partenerului dorința de a fi alături de altcineva?

2. *Vă exprimați sentimentele în fața partenerului* – nu pentru a-l controla, a-l pedepsi sau a stârni o ceartă, ci pentru a-l invita să vă ajute să vă depăşiți disconfortul.
   Dacă spuneți simplu „Sunt geloasă când te văd vorbind atât de mult cu Susan", puteți deschide o uşă spre un dialog care vă va aduce mai aproape de partenerul dumneavoastră. Dacă vă puteți exprima îngrijorarea fără a-l ataca pe celălalt, veți constata că sentimentul se disipează şi vă puteți continua relația fără impedimentul geloziei.

3. *Discutați despre gelozia dumneavoastră cu un terapeut.* Dacă gelozia constituie o problemă

permanentă în relația dumneavoastră, ar fi bine să apelați la un specialist, care vă va ajuta să identificați cauza sentimentului şi să-l reprogramați, astfel încât să puteți dovedi un plus de încredere în dumneavoastră înşivă şi în partener.

4. *Rugați-vă sau cereți ajutorul unei puteri superioare.* Dacă vă simțiți neajutorat, puteți cere sprijinul Creatorului, indiferent ce nume alegeți să folosiți pentru El şi de modul în care vă raportați la divinitate. Mulți oameni primesc răspuns la rugăciunile pentru o relație mai bună, răspuns care se dovedeşte un ajutor excelent pe termen lung.

DACĂ PARTENERUL DUMNEAVOASTRĂ ESTE GELOS

> *Gelozia soției mele devine ridicolă. Ieri s-a uitat în calendarul meu şi a vrut să ştie cine e Iulie... nu cumva Iulia?*
>
> RODNEY DANGERFIELD

Un partener gelos vă oferă amândurora oportunitatea de a vă dezvolta. La fel ca toate emoțiile neplăcute, gelozia reprezintă un strigăt de ajutor. Partenerul dumneavoastră a uitat pe moment că-l iubiți şi trebuie să i se reamintească acest lucru – nu acceptându-i solicitările determinate de gelozie şi nici apărându-vă cu vinovăție sau cu umilință, ci privindu-l în ochi şi spunându-i cu sinceritate: „Țin la tine şi vreau să fim împreună. Nu trebuie să-ți faci griji în privința mea şi a lui... Eu sunt alături de tine.” Acesta este rolul dumneavoastră, să vă exprimați limpede şi cinstit sentimentele. Receptarea mesajului este rolul partenerului. Dacă dumneavoastră acționați cu onestitate, dar el nu vede asta, lui îi revine sarcina de a se corecta. Aveți răbdare, însă

nu vă lăsați prins în cercul vicios. Dacă nu-i împărtăşiți concentrarea pe gelozie, îi conferiți puterea de a o depăşi.

Scenariul de mai sus este cel mai sănătos. Există însă variațiuni care necesită o abordare diferită. Dacă sunteți într-adevăr interesat de altcineva, trebuie să apelați la un alt tip de dialog (vezi mai jos). Dacă obişnuiți să atrageți parteneri geloşi, trebuie să analizați motivele acestei tendințe. Vă ajută oare să vă simțiți important şi dorit? Dramatismul situației vi se pare incitant? Emiteți semnale către alte persoane, semnale pe care partenerul dumneavoastră le receptează?

Deşi există numeroase variațiuni pe aceeaşi temă şi răspunsuri potențiale multiple, puteți folosi gelozia – la fel ca pe orice altă nemulțumire în relație – drept un motiv pentru a vă îndepărta de partener sau pentru a vă apropia de el. Veți culege roadele propriei intenții.

Dacă partenerul dumneavoastră este gelos fără motiv, n-o luați personal şi nu considerați că este de datoria dumneavoastră să rezolvați problema. Datoria dumneavoastră este de a fi pe deplin sincer. Oferiți-i partenerului spațiul necesar pentru a-şi conştientiza şi a-şi exprima sentimentele, afirmați-vă dragostea pentru el şi ajutați-l să găsească modalități de a se simți mai bine în propriul său fel şi la momentul potrivit. Între timp, păstrați-vă liniştea interioară! Dacă partenerul are chiar şi o vagă intenție de a-şi depăşi problema, va găsi o cale de a o face.

DACĂ DUMNEAVOASTRĂ SAU PARTENERUL SUNTEȚI INTERESAT DE ALTCINEVA

Acest capitol tratează, în primul rând, gelozia nejustificată. Dacă dumneavoastră sau partenerul chiar sunteți atras de altcineva şi arătați acest lucru prin fantezii, flirt sau o aventură, e timpul să fiți mai sincer atât cu

dumneavoastră înşivă, cât şi cu celălalt. Ce anume vi se pare atrăgător la această a treia persoană şi nu găsiţi în relaţia actuală? Aveţi dezamăgiri sau nemulţumiri ascunse pe care trebuie să le exprimaţi verbal? Sunteţi satisfăcut de propria persoană şi de viaţa pe care o duceţi? Relaţia a devenit prea intimă pentru dumneavoastră şi aţi prefera mai degrabă să vă retrageţi decât s-o aprofundaţi? Aţi prefera să nu mai fiţi împreună cu actualul partener? Sau ţineţi cu adevărat la el şi vreţi să-i fiţi alături, dar aţi permis ca teama sau rezistenţa să vă întineze sentimentele?

Toate acestea sunt întrebări dificile, însă pot duce la descoperirea unor veritabile comori. Răspunsurile sincere pot îmbunătăţi o relaţie cu potenţial sau vă pot scoate dintr-una nereuşită. De asemenea, pot distruge tiparul de trecere de la un partener la altul fără a găsi acea pepită de aur în vreuna dintre ele. Relaţiile de calitate rareori cad, pur şi simplu, în poala cuiva. Ele se construiesc deschizându-vă mintea şi inima şi având încredere că adevărul vă va duce acolo unde doriţi.

DARUL ASCUNS AL MONSTRULUI

Sentimentul de gelozie vă poate oferi un prilej excelent de a vă reprograma vechile tipare mentale şi emoţionale care au funcţionat probabil mult timp în viaţa dumneavoastră. Acum le puteţi utiliza ca pe o pârghie pentru a exersa încrederea în dumneavoastră înşivă, în partener şi în relaţie. Gelozia are mai puţin de-a face cu oamenii şi circumstanţele, şi mai mult cu lipsa de încredere, complexul de inferioritate şi teama. În loc să proiectaţi vinovăţia asupra partenerului, gestionaţi-vă propriiile probleme. Refuzaţi să lăsaţi gelozia să vă domine. Cu exerciţiu, veţi recunoaşte că puteţi depăşi cu uşurinţă sentimentele negative care apar.

De ce să irosiți timp temându-vă sau urând, când vă puteți bucura de iubirea pe care o căutați şi o meritați?

Fiecare experiență relațională reprezintă o ocazie de a vă apropia mai mult, iar gelozia este una dintre cele mai fertile în acest sens. Cu cât sentimentele stârnite sunt mai puternice, cu atât mai intensă este invitația de a căuta şi a adânci legătura cu partenerul. Nimeni altcineva nu are puterea de a submina o relație solidă. Construiți-o pe a dumneavoastră din inimă şi veți fi amândoi în siguranță, într-o comuniune deplină.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu folosiți gelozia ca pe o scuză pentru a ataca sau a vă certa, ci drept un prilej de a vă demonstra autoaprecierea şi încrederea în relație şi în partener, dar şi de a vă apropia mai mult.
- Dacă sunteți în mod obişnuit gelos, încercați să identificați cauza problemei fie prin introspecție, fie împreună cu partenerul sau cu un terapeut.
- Treceți în revistă lista cu modalități sănătoase şi nesănătoase de a gestiona gelozia şi îmbunătățiți-vă abordarea.
- Dacă partenerul dumneavoastră este gelos, priviți-i sentimentul ca pe o năzuință la dragoste. Nu vă complaceți în cerințele lui, ci exprimați-vă dragostea şi comunicați sincer.
- Dacă dumneavoastră sau partenerul sunteți interesați de o altă persoană, folosiți această experiență pentru a arunca o rază de lumină asupra relației şi a o îmbunătăți.

Paralizia analizei

Ben este un bărbat excepțional, cu titluri universitare de la mai multe universități de prestigiu. Studiază fizica cuantică, şi-a reconstruit singur motorul autoturismului şi poate discuta despre deosebirile subtile dintre filozofia lui Camus şi cea a lui Sartre.

Când vine vorba de relații însă, Ben întâmpină dificultăți. Cum a trăit mai toată viața la nivel teoretic, şi-a analizat şi relațiile romantice până la distrugere. Ori de câte ori îi permite unei femei să se apropie de el – ceea ce se întâmplă rar –, o priveşte prin intermediul minții, nu cu inima şi procesează fiece experiență până ce nu mai rămâne nimic din ea. Cum majoritatea femeilor cu care s-a întâlnit voiau mai multă dragoste decât rațiune rece, el nu a izbutit să mențină nicio relație sentimentală.

Ben a fost căsătorit o dată, cu o femeie care l-a acompaniat în analizarea excesivă a sentimentelor proprii. El şi soția lui petreceau mult timp discutând în contradictoriu şi disecându-şi atât relația, încât nu mai aveau vreme să se simtă bine unul în compania celuilalt. În cele din urmă, au divorțat.

Dar această dependență de raționamente a lui Ben nu era întâmplătoare. Tatăl lui îşi părăsise familia când Ben era doar un copil, iar rana lăsată fusese prea dureroasă pentru a o suporta, aşa că el se retrăsese în ştiință – o fortăreață sigură într-o lume amenințătoare.

Când a participat la unul dintre seminariile mele, Ben şi-a conştientizat sentimente pe care le ascunsese vreme de mulți ani. Şi-a recunoscut durerea şi mânia stârnite de plecarea tatălui, frustrarea cauzată de relația nereuşită şi singurătatea. Am văzut uluit cum zidul său de autoprotecție s-a fisurat şi s-a prăbuşit. La sfârşitul programului, Ben a remarcat: „Săptămâna asta am

făcut cel mai mare pas din viața mea. A fost de numai cincizeci de centimetri – de la cap la inimă."

Un an mai târziu am primit o fotografie în care apăreau Ben şi logodnica lui. El zâmbea şi arăta vesel şi tânăr. Pe spatele pozei, scrisese: „Nu-ți poți raționa drumul către iubire."

În romanul *Lupul de stepă* de Herman Hesse, personajul principal, Harry Steppenwolf, descoperă un mistic Teatru Magic, pe a cărui uşă se află scris: „Prețul intrării: mintea dumneavoastră." Dacă vreți să găsiți sau să regăsiți magia relației dumneavoastră, trebuie să plătiți acelaşi preț.

Trăim într-o cultură care celebrează dragostea şi totodată ne învață cum s-o evităm. Cuceririle intelectuale ne permit să călătorim pe Lună, să căutăm prin opt miliarde de pagini de internet în 29 de secunde şi să discutăm cu persoane aflate în cealaltă parte a lumii în vreme ce ne îndreptăm spre masa de prânz. Dar la ce bun toate acestea, dacă inima noastră năzuieşte încă la dragoste?

> *Iubirea adevărată e un pelerinaj. Apare acolo unde nu există nicio strategie, însă este foarte rară, fiindcă majoritatea oamenilor sunt buni strategi.*
>
> ANITA BROOKNER

Mintea este un excelent servitor, şi totodată un stăpân jalnic. A fost menită să ne faciliteze o calitate mai bună a vieții, nu s-o suprime. Analiza este utilă în multe domenii, însă în domeniul relațiilor interumane trebuie să lase locul întâi inimii. Dacă intenționați să sondați adâncimile iubirii, trebuie să treceți dincolo de planul mental şi să fiți prezent pe deplin, acceptând şi prezența partenerului. Tot ce vă sporeşte prezența este un dar oferit dumneavoastră înşivă, dar şi partenerului. Tot ce o împiedică este un blestem. În

fiece clipă a relației dumneavoastră, alegeți între aceste două posibilități.

CE SĂ FACEȚI DACĂ TINDEȚI SĂ SUPRAANALIZAȚI

- Observați cât timp petreceți procesând, analizând sau disecând relația, fie singur, fie împreună cu partenerul.
- Întrebați-vă dacă această abordare vă oferă bucuria, legătura şi dragostea pe care le doriți. Recunoaşteți că, dimpotrivă, vă îndepărtează tot mai mult de ceea ce căutați.
- Obişnuiți-vă să vă conştientizați sentimentele şi să receptați mesajele pe care ele vi le transmit. Sunteți mânios? Rănit? Singur? Atras de cineva? Stimulat sexual? Nu există sentimente rele, fiindcă fiecare vă aduce un dar şi un mesaj. Emoția este energie în mişcare. Încotro vă îndrumă emoțiile dumneavoastră?
- Luați în calcul consilierea sau un seminar cu un specialist care să vă ajute să intrați în legătură cu inima dumneavoastră şi să trăiți mai mult din perspectiva ei.
- Vorbiți despre sentimentele şi experiențele dumneavoastră cu partenerul şi invitați-l să procedeze la fel.
- Reduceți timpul petrecut în fața computerului.
- Angajați-vă zilnic în activități fizice – yoga, gimnastică, înot, grădinărit etc. – care vă vor aduce într-un contact mai strâns cu propriul trup.
- Învățați şi practicați o formă oarecare de meditație pentru a vă calma mintea şi a intra în contact cu intuiția dumneavoastră.
- Jucați-vă, râdeți, odihniți-vă şi îngrijiți-vă, astfel încât să reduceți stresul şi să vă puteți relaxa.

DACĂ PARTENERUL DUMNEAVOASTRĂ ANALIZEAZĂ PREA MULT

- Încurajați-l să urmeze unul sau mai multe dintre sfaturile de mai sus.
- Când începe să supraanalizeze, nu-l însoțiți. Rămâneți centrat în ființa dumneavoastră şi exprimați-vă sentimentele, nu ceea ce rezultă din analiza lor.
- Comunicați direct: „Îmi place mult când putem să fim pur şi simplu noi înşine şi să ne bucurăm de relația noastră fără a o diseca. Crezi că putem să ne simțim mai bine?" Sfârşit de mesaj. Nu folosiți însă afirmația de mai sus ca pe o rampă de lansare spre a înțelege de ce.
- Când partenerul dumneavoastră începe să supraanalizeze, masați-i delicat umerii.
- Invitați-vă partenerul să faceți în comun activități fizice – plimbări, drumeții, yoga, înot, dans, dragoste.
- Râdeți, jucați-vă şi faceți lucruri copilăreşti.
- Depărtați-vă de domeniul procesării şi aveți grijă de dumneavoastră înşivă. Faceți o plimbare, ascultați muzică, ocupați-vă de un hobby sau vizitați un prieten.
- Decupați sfaturile de mai sus şi lipiți-le pe monitorul computerului. Adăugați o mutriță zâmbitoare, pentru a îndulci mesajul.

DACĂ AMÂNDOI ANALIZAȚI PREA MULT

- Urmați toate sfaturile de mai sus.
- Vorbiți mai puțin, faceți sex mai mult.
- Stabiliți de comun acord un cuvânt sau un semnal pe care să-l folosiți pentru a întrerupe cercul vicios când

intrați în el. De exemplu „Cred că iar începem” sau un deget îndreptat spre capul dumneavoastră. Stabiliți de asemenea ca atunci când unul dintre dumneavoastră face acest gest, amândoi să vă opriți şi să luați o pauză de douăzeci de minute. În pauză, fiecare se duce în locul său separat şi face o activitate relaxantă sau care îl distrage de la procesarea mentală. În această perioadă e posibil să vă vină idei care vă vor determina fie să nu mai continuați, fie să scurtcircuitați procesarea excesivă, astfel încât să vă puteți vedea mai departe de viața dumneavoastră.

- Faceți în mod regulat, împreună, activități fizice şi de suflet, precum cele descrise mai sus. Adăugați pe listă şi masajul simultan.
- Meditați sau rugați-vă împreună.
- Participați împreună la seminarii pe probleme de inimă – dar nu la cele de tip analitic.
- Alcătuiți liste cu ce apreciați la celălalt şi citiți-le cu glas tare unul altuia.
- Citiți împreună poezii de Rumi, Hafiz şi Kabir.
- Amintiți-vă sentimentele plăcute care v-au unit la început.

CĂSNICIA PERFECTĂ

Alchimiştii vorbesc despre un „mariaj mistic”, existent nu între două persoane, ci între două elemente ale sinelui. Dumneavoastră întruchipați atât masculinul interior, reprezentând rațiunea şi intelectul, cât şi femininul interior, reprezentând pasiunea şi emoția. Indiferent dacă, fizic vorbind, sunteți bărbat sau femeie, ambele elemente sunt importante, iar dorința dumneavoastră de a avea un suflet-pereche este de fapt o năzuință spre echilibru şi armonie

între componenta feminină şi cea masculină a fiinţei dumneavoastră.

Un mare maestru cu care am studiat mi-a oferit această explicaţie: „Mintea singură este un tiran, iar inima singură creează haos. Mariajul celor două înseamnă măiestrie.” Dacă tindeţi să trăiţi mai mult la nivelul minţii, căutaţi echilibrarea prin intermediul sufletului său pereche, inima. Dacă viaţa dumneavoastră e guvernată de emoţii, căutaţi raţiunea şi intelectul pentru echilibru.

> *Adevărata terapie presupune să-ţi pierzi mintea şi să-ţi vii în simţiri.*
>
> DR. FRITZ PERLS

Aplicaţi analiza atunci când este cazul, dar când bucuria vă cheamă, ţineţi-o din scurt. La fel ca firavele fire de iarbă care izbutesc să străpungă asfaltul spre lumină, şi dragostea, dacă întrezăreşte cea mai îngustă deschidere, va distruge toate zidurile ce-i stau în cale. Nu veţi reuşi să raţionalizaţi o relaţie romantică, aşa că nici nu încercaţi. Urmaţi-vă doar instinctele şi fiţi cât mai prezent posibil. Mintea gândeşte, inima simte. Combinate, ele formează o pereche superbă.

CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Renunţaţi la încercările de a înţelege raţional viaţa romantică şi lăsaţi-vă ghidat de sentimente şi de instincte.
- Reduceţi lungile discuţii analitice şi cultivaţi mai degrabă trăirea relaţiei în sine decât disecţia.
- Îndepărtaţi-vă de computer şi faceţi lucruri care vă cer concentrarea şi vă ajută să intraţi în legătură cu propriul trup.

- Faceți cu partenerul dumneavoastră activități fizice, nonanalitice. Ieşiți din casă, faceți dragoste, masați-vă reciproc şi râdeți mai mult.
- Cultivați îmbinarea elementelor masculin şi feminin ale ființei dumneavoastră pentru a atrage şi a conferi un nivel mai profund relației cu partenerul.

Motivul 5

NU EXPLOATAȚI ESENȚIALUL

Alegerile pe care le faceți în momentele de răscruce ale unei relații sunt decisive pentru viitorul acesteia. Dacă ratați o ocazie esențială sau treceți cu vederea un semnal care sugerează că relația se îndreaptă spre o fundătură, veți ajunge acolo unde nu vă doriți şi vă veți întreba de ce. Da, veți avea alte şanse în relațiile viitoare, dar, dacă recunoaşteți momentele semnificative şi le exploatați în avantajul dumneavoastră, puteți avea ceea ce vă doriți mai repede.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să profitați de relațiile nereuşite pentru a vă îndrepta parcursul şi a obține ceea ce vă doriți.
- Să atrageți tipul de partener dorit şi să le evitați pe celelalte.
- Să vă alcătuiți – şi să faceți deosebirea între – lista de elemente „necesare" şi elementele „preferate".
- Să abordați schimbările suferite de partener sau chiar de dumneavoastră înşivă.
- Să vedeți „jumătatea plină" a faptului că ați fost respins.
- Să scoateți ce-i mai bun din partenerii care sunt „aproape perfecți", dar nu chiar.

Aşa ceva nu se poate!

Ultima mea relație înainte de a o întâlni pe Dee a fost una tumultuoasă. Petreceam împreună cu partenera mea ore întregi, discutând în contradictoriu, cu scurte pauze de bucurie şi apreciere. Dramatismul fiind tema predilectă, ne certam, ne vărsam amarul, plângeam, ne închideam telefonul în nas reciproc, sunam din nou, ne despărțeam şi iar ne împăcam. Apoi totul o lua de la capăt din nou. Până la urmă, aceste turbulențe mi-au afectat în mod negativ activitatea profesională şi relațiile de prietene.

Fiindcă nu voiam să dau bir cu fugiții, am încercat să rezist pentru a face ca relația să funcționeze. Dar lucrurile s-au înrăutățit. Am cerut universului un semn care să-mi arate dacă să mai aştept sau să renunț şi, cu toate că am primit multe semne care mă îndemnau să plec, am rămas

pe loc. Situația a devenit tot mai anormală, până când n-am mai avut nicio îndoială că trebuie să-i pun capăt. În cele din urmă, am retezat legătura.

În acel moment am ridicat brațele în aer şi am strigat către Dumnezeu: „Dacă aşa trebuie să fie o relație, eu nu mai am nevoie!" Am hotărât că, dacă nu pot avea o legătură armonioasă şi mulțumitoare, voi rămâne singur. Şi chiar aşa aş fi făcut!

Pe urmă am întâlnit-o pe Dee. Divorțase de curând şi nu dorea un bis. Pe măsură ce, treptat şi cu precauție, am început să ne petrecem timpul împreună, lipsa dramatismului în relația noastră m-a uimit. Chiar ne simțeam bine împreună – o mare noutate pentru mine! Orele petrecute la întâlniri erau plăcute şi înălțătoare, iar când ajungeam acasă mă simțeam liniştit şi împlinit – cu totul altceva decât în relația mea anterioară.

Cu timpul, am realizat că e posibil ca o relație să fie o binecuvântare, nicidecum o problemă; totodată, mi-am dat seama că relația anterioară îmi intensificase dorința pentru o legătură lipsită de dramatism; prin intermediul contrastului, îmi arătase ce anume nu-mi doresc şi mă ajutase să descopăr şi să creez ceea ce voiam cu adevărat.

Toate relațiile se împart în două categorii: *Da* şi *Nu*. Momentele şi relațiile *Da* sunt plăcute, conferă forță şi încredere, ca şi când ne-am întoarce acasă, în locul de care aparținem. Relațiile *Nu* amintesc de o luptă pentru supraviețuire pe un tărâm străin; ne trag în jos şi ne lasă simțindu-ne mici, singuri şi neputincioşi.

După o experiență dureroasă, unul dintre cele mai bune lucruri care se pot întâmpla este să ajungeți la concluzia că „Nu se poate să fie asta!" Dacă chiar credeți acest lucru, înseamnă că ați ajuns mult mai departe de punctul din care ați plecat. Oricât de neplăcută a fost

experiența prin care ați trecut, ea v-a condus la întrebarea care vă va îndrepta spre o situație mai bună: „Dacă nu se poate să fie asta, atunci ce este?”

Contrastul este un maestru desăvârşit. Dacă după o relație nebunească, dureroasă ori autodistructivă nu mai sunteți dispus să tolerați răutatea sau sminteala, înseamnă că şi-a îndeplinit rolul. În loc să regretați că s-a petrecut, întoarceți-o în folosul dumneavoastră şi transformați-o într-un aliat, întrebând: „Dacă ăsta a fost iadul, cum este oare paradisul?”

Nu pierdeți nici timp, nici energie afurisindu-i pe ticăloşii cărora le-ați supraviețuit! Privind înapoi, îi veți recunoaşte ca prieteni care v-au ajutat să aflați care este următorul pas şi chiar să-l faceți. Odată ce şi-au împlinit scopul, pot ieşi din scenă (şi de multe ori o fac). Apoi veți cinsti respectiva relație ca pe un impuls esențial care v-a împins să ieşiți din iadul unei asemenea legături.

LA CE SĂ RENUNȚAȚI

După o experiență neplăcută, veți fi, poate, tentat să renunțați la orice relație. Acest lucru nu este nici necesar, nici posibil. Necesar e să renunțați la genul de relație sau la elementele unei relații care vă rănesc. Nu vă duceți la mănăstire fiindcă ați avut o experiență urâtă... sau mai multe. Folosiți-le ca trambulină pentru a ajunge acolo unde doriți. Rămâneți o vreme în culise, dacă simțiți nevoia, dar nu vă ascundeți în gaură de şarpe şi nu vă justificați izolarea identificându-l pe fostul partener drept cauză a suferințelor dumneavoastră. Sursa suferințelor este modul neînțelept de a gândi. Calitatea vieții dumneavoastră depinde mai puțin de ceea ce vi se întâmplă şi mai mult de ce gândiți despre ceea ce vi se întâmplă.

Exerciţiu: De la *Nu* la *Da*

Notaţi ce s-ar întâmpla dacă ce a mers prost în trecut ar merge cum trebuie în viitor.

Într-o relaţie dureroasă, trecută sau recentă:
În viitoarea relaţie reuşită:

Ce nu mi-a plăcut la partenerul meu:
Ce vreau să-mi placă la partenerul meu:

Ce nu mi-a plăcut la relaţia mea:
Ce vreau să-mi placă la relaţia mea:

Ce nu mi-a plăcut la mine:
Ce vreau să-mi placă la mine:

O relaţie de calitate nu este o recompensă pentru suferinţele îndurate, ci rezultatul firesc al lecţiilor derivate din ele. Unicul scop al durerii constă în a vă învăţa să evitaţi situaţiile ce riscă să ducă la mai multă durere. Apoi, relaţiile dumneavoastră şi viaţa în general vor deveni o expresie mai amplă a acelei legături superioare pe care o doriţi şi o meritaţi.

JALOANE

Înainte de a vă avânta în alte căutări ale unui partener romantic, faceţi următorul exerciţiu:

Exerciţiu: Cerute şi preferate

Luaţi o foaie de hârtie şi scrieţi sus, în dreapta şi în stânga:

Cerute Preferate

Sub „Cerute” notaţi acele trăsături ale partenerului sau ale relaţiei dorite care nu sunt negociabile. Dacă partenerul dumneavoastră nu are

niciuna dintre aceste trăsături, nu vă mai gândiți la el şi nu mai faceți nicio încercare de a lega o relație cu el. De exemplu:

Cerute
1. Onest
2. Îşi doreşte cu pasiune să fim împreună
3. Stabil financiar
4. Fără dependențe
5. Disponibil

Sub „Preferate", enumerați atributele care v-ar plăcea la un partener sau o relație, dar care, dacă nu ar fi prezente, nu v-ar face să dați înapoi. Ele sunt aidoma glazurii de pe tort. Chiar dacă persoana nu le-ar poseda, tot v-ar face plăcere să fiți alături de ea. Spre exemplu:

Preferate
1. Înalt
2. Îi place viața în natură
3. Simț al umorului dezvoltat
4. Iubeşte animalele
5. Îi place să danseze

Acum vine partea cea mai importantă: când întâlniți un posibil partener, nu vă abateți de la listele de mai sus. Dacă descoperiți că persoana în cauză bea mult, de pildă, opriți-vă. Amintiți-vă că ați alcătuit lista ca urmare a unor experiențe neplăcute sau nereuşite din trecut, pe care nu doriți, firesțe, să le mai repetați. De câte ori ați plăti ca să vedeți acelaşi film prost?

Sfaturi: Probabil că veți fi supus unui test. Să spunem că obişnuiați să vă îndreptați atenția spre oameni atât de legați de fostul partener, încât nu izbuteau să fie pe deplin prezenți alături de dumneavoastră. De aceea, adăugați pe

lista de „Cerute” următorul aspect: „Să fie prezent şi să se simtă bine cu mine fără a transforma întâlnirea într-o şedinţă de terapie.” În scurt timp ieşiţi la întâlnire cu cineva promiţător, dar, când este adus la masă, desertul trezeşte în el amintiri ale ultimei despărţiri. Şi astfel vă pomeniţi într-o saga pe lângă care *Războiul stelelor* pare doar o joacă de copii. Iată modul în care universul verifică dacă sunteţi cu adevărat hotărât să vă vedeţi cum trebuie de viaţa dumneavoastră. Aşadar, a sosit timpul să-i spuneţi „Adio” candidatului în cauză. Dacă veţi reuşi să spuneţi „nu” atunci când trebuie, veţi sparge vechiul tipar, iar elementul de tip „Nu se poate să fie asta” nu va mai fi un impediment în drumul dumneavoastră pe calea relaţiilor romantice.

Lista de „Preferate” vă va ajuta atunci când tindeţi să fiţi prea pretenţios. Dacă obişnuiţi să întoarceţi spatele unor oameni pentru defecte minore, respectiva listă vă va ajuta să priviţi relaţia din perspectiva corectă. Şi în acest caz veţi fi testat. Bun, partenerul dumneavoastră nu ştie să danseze salsa ca un profesionist. Sau nu se pricepe la motoarele cu injecţie. Nu e un capăt de ţară! Vă place persoana în cauză pentru ceea ce este ea şi pentru felul în care vă simţiţi alături de ea, iar viaţa pare mai frumoasă când sunteţi împreună. Acest lucru poate fi mult mai important decât faptul că are două picioare stângi când vine vorba de dans, iar o relaţie înseamnă mult mai mult decât discuţiile despre campionatul de fotbal. Nu ignoraţi aurul fiindcă se prezintă într-un ambalaj neaşteptat!

Orice experienţă, inclusiv relaţiile romantice, poate fi încadrată în două categorii: cele care vă aduc bucurii şi cele din care învăţaţi ceva, graţie dificultăţilor. Chiar şi cea mai bună relaţie include elemente din ambele categorii. Experienţele plăcute vă înalţă inima. Cele dificile vă învaţă să nu le repetaţi. Dacă sesizaţi mesajul şi data următoare faceţi o altă alegere, sunteţi în câştig. Deci nu vă plângeţi

din cauza rateurilor; au şi ele un scop. Mulțumiți neplăcerilor fiindcă vă motivează să căutați ceva mai bun şi apoi transformați obstacolele în trepte spre un nou nivel. În orice există un dar.

Dacă ai şti să te minunezi de miracolele zilnice din viața ta,
Ca bucuria de slăvită ți-ar părea suferința.
KAHLIL GIBRAN

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Apreciați experiențele de tip Nu pentru că vă îndrumă spre cele de tip Da şi vă impulsionează să vă îndreptați spre ele.
- Nu-i urâți pe „ticăloşi" fiindcă v-au irosit timpul. Binecuvântați-i pentru că v-au motivat să mergeți înainte.
- Nu renunțați la întâlnirile romantice numai fiindcă ați avut o experiență neplăcută. Folosiți-o pentru a identifica şi a elimina elementele care nu funcționează, astfel încât data viitoare să fiți mai pregătit.
- Alcătuiți o listă de „Cerute" şi Preferate" şi nu vă abateți de la ea.
- Toate experiențele romantice pot fi încadrate în două categorii: (1) care vă oferă bucurie; (2) care vă oferă o lecție. Găsiți darul ascuns al fiecăreia dintre ele.

Schimbarea există

În prima seară a unui seminar de două zile, destinat cuplurilor, un bărbat pe nume Gregg s-a ridicat şi şi-a mărturisit în public dragostea prietenei

lui. Poetic, el a spus cât o apreciază pe ea şi relaţia lor şi a declarat că e gata să-şi deschidă inima în faţa ei, ca parteneră de viaţă. Mesajul lui a fost atât de înduioşător, încât aproape toţi participanţii aveau lacrimi în ochi.

În seara următoare, Gregg a venit la seminar singur.

– Unde e prietena ta? l-am întrebat.

– M-a părăsit azi, a răspuns el pe un ton grav. Aveţi idee de ce?

Sigur că aveam. Gregg era gata să treacă la următorul nivel, pe când prietena lui, nu. Ea s-a speriat şi a plecat. Aşa cum debutul unei relaţii este guvernat de energii similare, relaţia în sine rezistă doar prin intermediul lor şi se încheie atunci când ele nu mai există. Membrii fiecărui cuplu acceptă în mod subconştient să adere la un anumit nivel de intimitate. Atât timp cât ambii parteneri rămân la acel nivel, relaţia prosperă. Dacă unul dintre ei trece la un nivel mai profund şi mai serios (sau mai puţin profund şi mai puţin serios), celălalt trebuie fie să-l imite, fie să plece.

Vestea cea bună, i-am spus eu lui Gregg, este aceea că nu pierduse nimic cu adevărat. Acum era gata pentru o relaţie mai profundă şi mai limpede, iar puternicul semnal energetic pe care îl emitea avea să atragă o parteneră disponibilă şi pregătită pentru a-l întâlni la respectivul nivel. Poate că prietena lui avea să se mai gândească şi să i se alăture. Sau poate că el va întâlni pe altcineva. Asta avea mai puţină importanţă. Gregg îşi îndeplinise rolul său, iar Legea Atracţiei avea să organizeze logistica pe mai departe.

RĂCIRILE SE RĂCESC

Schimbarea în cazul lui Gregg a fost rapidă şi evidentă. La multe cupluri, relaţia se „răceşte” treptat; partenerii se

îndreaptă pur şi simplu în direcții diferite. Sau un partener se schimbă, iar celălalt nu. În fiecare zi ei se mai depărtează puțin, până ce, într-o dimineață, se trezesc şi îşi dau seama că „nu mai suntem cei care eram înainte şi nu ne mai cunoaştem între noi”. Este deconcertant să priveşti în ochii unei persoane cu care ai avut la un moment dat o legătură profundă, dar acum n-o mai recunoşti. Şi totuşi, situația oferă o bună ocazie pentru a spune adevărul. Dacă puteți fi sincer cu privire la ceea ce simțiți, veți genera o schimbare. Poate veți deveni mai apropiați sau poate vă veți despărți. În orice caz, vă veți afla într-o situație mai bună decât dacă ați continua să pretindeți că există o potrivire acolo unde nu e şi ați încerca să înghesuiți un trecut mort în prezentul viu.

Dacă dumneavoastră, relația sau partenerul a trecut la un alt nivel sau s-a „răcit”, veți fi tentat să abordați suferința şi dezorientarea într-unul dintre următoarele moduri:

1. *Continuați să vă jucați rolul, dar în interior vă îndepărtați.* Zâmbiți, afişați o mască veselă pentru partener şi cunoscuți şi faceți tot posibilul să păreți fericit. Luminile sunt aprinse, dar acasă nu mai e nimeni. Mintea, inima şi sufletul dumneavoastră sunt deja în altă parte, iar relația dumneavoastră este doar puțin mai mult decât un decor de film fără nimic dincolo de fațadă.
2. *Vă îndepărtați şi duceți vieți separate.* Deveniți dependent de muncă; petreceți mult timp împreună cu prietenii, departe de casă; fumați iarbă sau beți un pahar imediat ce ajungeți acasă; vă uitați la televizor sau stați la computer multe ore în fiecare zi; vă lansați într-un val de cumpărături; sau aveți aventuri – toate pentru a nu vă conştientiza sentimentele neplăcute sau a vă confrunta cu problemele din relație.

3. *Încercați să rămâneți cel care ați fost, pentru a evita conflictele.* Când încercați să fiți cine nu sunteți, nu faceți decât să vă frustrați singur şi să vă depărtați tot mai mult de partenerul dumneavoastră. O relație de calitate onorează şi încurajează autenticitatea ambilor parteneri. Dacă unul dintre dumneavoastră se schimbă, acceptați situația şi lăsați relația să fie suficient de deschisă pentru a gestiona schimbările. Dacă relația are substanță, veți fi plăcut surprins de darurile pe care autenticitatea vi le va oferi. Dacă însă nu are substanță, poate că ați depăşit stadiul ei.
4. *Încercați să vă forțați partenerul să se schimbe.* Acest comportament nu face decât să genereze mai multe tensiuni şi frustrări. Nu puteți sili un boboc de floare să se deschidă înainte de a-i veni timpul. Totul are ritmul său. Într-un mediu caracterizat de susținere şi atenție, ambii parteneri se vor dezvolta în ritm maxim. Pretențiile sau presiunile nu sunt o formă de iubire, ci una de frică. Dragostea este un tămăduitor desăvârşit, cu o imensă capacitate de transformare.

RELAȚIILE SĂNĂTOASE SUNT IMPULSIONATE DE SCHIMBARE

O femeie căsătorită de patruzeci de ani mi-a spus: „Eu şi soțul meu avem cel puțin patru căsnicii în interiorul mariajului nostru.” Cu alte cuvinte, fiecare dintre ei a evoluat până la noi niveluri, a ajuns la un palier şi ambii şi-au reinventat relația de tot atâtea ori. Iar dragostea lor a devenit şi mai adâncă. Iubirea nu este ceva static, ci întotdeauna evoluează spre noi orizonturi. Dacă nu vă regenerați, riscați să degenerați.

Dacă dumneavoastră sau partenerul vă schimbați, aveți încredere în procesul respectiv. Este un semn de viață, iar

dumneavoastră vă aflați într-o poziție mult mai bună decât cei care s-au limitat la stabilitate în detrimentul pasiunii. Este mult mai important să trăiți conform propriei ființe, decât să vă blocați într-un tipar. Da, schimbarea poate părea înspăimântătoare prin faptul că uneori atrage după sine despărțirea. Şi, da, poate fi incitantă prin faptul că alteori membrii cuplului devin mai plini de viață, fie împreună, fie pe drumuri separate. Încrederea este esențială şi de data aceasta, ca întotdeauna.

Niciodată nu încercați să forțați pe cineva să rămână sau să plece. Găsiți-vă alinarea ştiind că, dacă sunteți onest cu şi față de dumneavoastră înşivă, veți atrage o persoană aflată pe aceeaşi lungime de undă. Uneori acea persoană poate fi partenerul actual, alteori poate fi altcineva. Nu-i puneți un chip anume dragostei. Şi n-o manipulați. Iubiți, iar iubirea va avea grijă de toate detaliile. Mărturisirea lui Gregg nu a însemnat sfârşitul vieții lui, ci a fost doar începutul.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Fiți sincer şi încrezător cu privire la cine şi ceea ce sunteți şi la ce doriți în relație. Faceți aşa încât cuvintele şi acțiunile dumneavoastră să fie aliniate cu adevăratele intenții pe care le aveți.
- Fiți atent la semnalele care sugerează că ați deviat de la legătura inițială şi, dacă aşa s-a întâmplat, faceți tot posibilul pentru a vă reenergiza pe dumneavoastră înşivă şi partenerul.
- Dacă în relația dumneavoastră apare o schimbare, acceptați-o.
- Nu încercați niciodată să forțați pe cineva să rămână sau să plece.

Frecvența în relații

După o relație prea îndelungată cu Chuck, Toni a decis că nu mai vrea să aibă de-a face cu bărbați care nu pot fi pe de-a-ntregul prezenți. După o ultimă şi frustrantă întâlnire, şi-a jurat sieşi: „De acum, refuz să mai văd bărbați indisponibili."

Câteva luni mai târziu, era la cumpărături într-un mall, împreună cu fiul ei de circa zece ani. Brusc, băiatul a tras-o de mânecă şi a întrebat-o:

– Mama, de ce nu vorbeşti cu Chuck?

Surprinsă, Toni s-a uitat spre fiul ei:

– Ce tot spui acolo?

– Chuck e lângă tine şi încearcă să-ți vorbească de vreo două minute, iar tu l-ai ignorat tot timpul.

Toni şi-a întors privirea şi, într-adevăr, Chuck stătea la nici trei metri de ea. În tot acest timp încercase să-i atragă atenția, iar ea nici măcar nu-l văzuse.

Toni nu-l ignorase pe Chuck; pur şi simplu nu-l observase. Când declarase că refuză să mai vadă bărbați indisponibili, nu glumise. Fără a se strădui câtuşi de puțin, îl exclusese pe Chuck – şi pe bărbații ca el – din câmpul ei vizual. Fiecare dintre noi vede ceea ce doreşte să vadă şi nu observă ceea ce nu doreşte să observe.

Gândim în taină şi gândul se împlineşte.
Mediul din jur este oglinda noastră.
JAMES ALLEN

Intențiile şi aşteptările noastre sunt aidoma unor electromagneți care atrag oameni şi întâmplări în viața noastră. Nimeni altcineva nu va apărea pe ecranul radarului personal. De aceea întâlniți mereu acelaşi tip de oameni şi niciodată alte tipuri. Dacă vreți să schimbați genul de

oameni pe care îi întâlniți (sau să vă măriți probabilitatea de a întâlni unii care vă plac), locul din care să începeți este exact cel în care debutează totul în viața dumneavoastră: mintea proprie.

Un homosexual care a participat la unul dintre seminariile mele mi-a povestit: „Cu câțiva ani în urmă, iubitul meu a fost ucis într-un accident rutier. Am fost distrus şi le-am spus unor prieteni: «Nu ştiu dacă voi putea trăi fără el.» Câteva luni mai târziu am fost diagnosticat cu SIDA, cancer şi leucemie. Ca să vezi, cuvintele pe care le-am rostit s-au întors să mă salute! Am început să mă analizez şi mi-am dat seama că de fapt voiam să trăiesc. Am început să folosesc iar în exprimare cuvinte pozitive şi să mă angajez în activități antrenante. De atunci m-am simțit tot mai bine, iar acum vin de la doctor, care tocmai mi-a spus că sunt sănătos."

Atât de mare este puterea alegerii conştiente a gândurilor asupra capacității noastre de a ne transforma experiențele trăite. Concentrându-vă asupra posibilităților, dobândiți acces la mai multe posibilități, în vreme ce, dacă vă focalizați asupra limitelor, veți întâlni în cale alte limite. Prietena mea, Hannah, şi-a construit averea prin intermediul unei reuşite afaceri antreprenoriale. Îi place să câştige bani şi să-i facă să circule; de asemenea, este una dintre cele mai expansive gânditoare din câte cunosc eu. Hannah a învățat multe dintr-un concurs în cadrul căruia Oprah Winfrey a ales un mic grup de femei pentru a participa la un seminar de patru zile susținut de Oprah şi de experți prezenți în emisiunile ei. Majoritatea femeilor urmau să fie alese pe baza eseurilor scrise, iar câteva la întâmplare. Hannah nu credea că va putea scrie un eseu câştigător, aşa că s-a înscris pentru tragerea la sorți. O lună mai târziu a primit un telefon prin care era informată că

fusese aleasă alături de alte trei femei. Surpriză... dar nu tocmai!

În Biblie ni se spune: „Celui ce are i se va mai da, iar celui ce n-are i se va lua şi ce are.” Ideea pare injustă, afirmând că bogaţii vor deveni mai bogaţi, iar săracii mai săraci. Dar cuvintele nu sunt nedrepte, ci nu fac altceva decât să reliefeze un principiu universal al minţii: indiferent care ar fi lucrurile asupra cărora zăboviţi cu mintea, pe acelea le veţi primi.

Nu puteţi avea radioul mental potrivit pe postul AHJALNIC şi să receptaţi emisiunile postului CEGROZAV. Dacă indicatorul dumneavoastră este înţepenit într-un loc anume pe scală, puteţi ieşi în fiecare seară cu o altă persoană timp de un an şi să daţi mereu peste aceeaşi şi aceeaşi situaţie. Feţe diferite pe aceeaşi păpuşă. Vechea închisoare, cu o nouă zugrăveală. Actori noi, jucând după acelaşi scenariu. Nebunia înseamnă să faci acelaşi lucru în acelaşi fel şi să aştepţi rezultate diferite.

Dacă v-aţi săturat de acelaşi post şi vreţi să găsiţi altul, iată ce să faceţi şi ce să nu faceţi pentru a reuşi:

NU

- Nu vă plângeţi despre relaţiile care nu au funcţionat.
- Nu le explicaţi noilor parteneri de ce căsătoria (sau căsătoriile) dumneavoastră au eşuat.
- Nu vă consideraţi disfuncţional într-o privinţă sau alta.
- Nu staţi alături de persoane care sunt de acord cu dumneavoastră în ceea ce priveşte suferinţele şi problemele prin care treceţi.
- Nu vă certaţi mereu cu persoanele cu care nu vă înţelegeţi.
- Nu citiţi romane şi reviste şi nu vă uitaţi la filme şi emisiuni axate pe relaţiile dezastruoase.

- Nu intrați în situații sociale în care majoritatea persoanelor au alte țeluri şi interese decât dumneavoastră.
- Nu participați la grupuri care au ca refren victimizarea.
- Nu vă lăsați antrenat în dialoguri mentale despre ce anume nu funcționează la dumneavoastră, la parteneri sau la relațiile dumneavoastră.

DA

- Gândiți-vă şi vorbiți despre partenerul şi despre relația ideală pentru dumneavoastră.
- Acordați-vă prezumția de nevinovăție atunci când evaluați calea care v-a adus în punctul în care vă aflați.
- Mulțumiți-le partenerilor pentru darurile pe care vi le-au oferit.
- Alcătuiți o „hartă a comorilor" privind situația dorită, lipind fotografii şi texte pe o planşă pe care s-o aşezați într-un loc vizibil în casă.
- În fiecare zi acordați-vă câteva minute în care să vă contemplați relația perfectă, concentrându-vă asupra partenerului în aşa măsură încât să simțiți că deja aveți relația respectivă.
- Alegeți cărți şi filme cu final fericit.
- Participați la întâlniri, grupuri şi reuniuni sociale în care oamenii vizează aceleaşi interese ca dumneavoastră.
- Vorbiți cu noii parteneri despre posibilitățile pe care vi le doriți.

PAROLE ÎN RELAȚII

Aşa cum aveți nevoie de o parolă pentru a deschide fişiere importante din computerul dumneavoastră, în mod similar vă trebuie anumite coduri mentale şi emoționale pentru a accede la un nivel superior în domeniul relațiilor romantice.

1. *Intenția.* Atunci când sunteți ferm hotărât şi când vă doriți mai mult decât ceea ce aveți acum, tiparul urmat se va schimba. A fost necesar ca Toni să se sature de parteneri absenți înainte de a decide să caute parteneri de o mai bună calitate. Dar atunci când a făcut-o, n-a folosit jumătăți de măsură. Dacă intenția dumneavoastră este puternică, la fel va fi şi rezultatul.
2. *Aprecierea de sine*. Nu vă îndoiți de faptul că meritați parteneri buni şi o relație excelentă. Atunci când vă recunoaşteți calitățile şi darurile speciale pe care le puteți oferi unui partener norocos, jocul se schimbă de la unul caracterizat de întrebări precum „Voi găsi oare pe cineva căruia să nu-i duhnească respirația?" la altul în care vă întrebați „Cine merită să primească ceea ce am eu de oferit?" Dacă vreți pe cineva care să se îndrăgostească de dumneavoastră, îndrăgostiți-vă dumneavoastră întâi de propria persoană şi astfel veți deveni de-a dreptul irezistibil. (Pentru a vă spori aprecierea de sine, scrieți-vă o scrisoare de dragoste ca din partea unui partener ideal, care vă respectă, vă apreciază şi vă doreşte pentru numeroasele dumneavoastră calități.)
3. *Deschiderea.* Lăsați binele să vină la dumneavoastră. Anulați-vă ideile despre ceea ce nu se poate întâmpla sau despre ce anume ar putea funcționa rău şi deschideți-vă spre a primi. Copiii râd de circa trei sute

de ori pe zi, în vreme ce adulții o fac de numai cincisprezece ori. Ştiu oare copiii un lucru pe care cei mari l-au uitat? Ei trăiesc pe un tărâm în care orice e posibil, iar viața este un joc excelent cu tot felul de cadouri aşteptând să fie desfăcute. Am face bine cu toții dacă ne-am întoarce către această deschidere spre tot ce e magic în viață.

ALEGEȚI-VĂ MODELELE

O modalitate eficientă de a vă intensifica semnalul este să vă concentrați atenția asupra unor persoane aflate în relații care funcționează. Atunci când lucrez cu un client care are probleme în relații, obişnuiesc să-l întreb: „Ştii oameni care au relații mulțumitoare?" De obicei îi trebuie un timp pentru a răspunde şi uneori clientul nu-mi poate oferi niciun exemplu în acest sens. Motivul: şi-a focalizat atenția pe problemele în relații şi astfel şi-a limitat perspectiva, dar şi experiența în domeniu. Acestor clienți le recomand să-şi îndrepte „antena" spre oameni care se simt bine în compania partenerilor – şi sunt numeroşi, fiți sigur. Cu cât veți urma mai mult acest sfat, le explic eu, cu atât vă sporiți şansele de a deveni şi dumneavoastră unul dintre ei.

Veți atrage spre dumneavoastră acele situații asupra cărora vă îndreptați atenția. Dacă vreți să ştiți ce are viitorul pregătit pentru dumneavoastră, examinați lucrurile asupra cărora vă concentrați acum. Deşi poate că nu cunoaşteți decât unul sau două cupluri cu relații mulțumitoare, gândiți-vă la ele mai mult decât la toate celelalte. Priviți-le ca normale şi reale, iar pe restul percepeți-le ca pe nişte aberații. Frecventați persoane pe care le respectați, petreceți timp în compania lor. Focalizați-vă pe reuşita pe care ele o întruchipează şi veți reuşi la rândul dumneavoastră.

RESENTIMENTELE PUN PAIE PE FOC ÎNTR-O RELAȚIE MURIBUNDĂ

Aşa cum concentrarea pe modele reprezentând ceea ce vă doriți vă sporeşte şansele de a obține lucrul respectiv, invidia şi resentimentele le reduc drastic. Niciodată nu-i criticați şi nu-i pizmuiți pe cei care au ceea ce vă doriți şi dumneavoastră, fiindcă astfel nu faceți decât să vă depărtați de propriul vis. „Probabil că atunci când nu îi vede nimeni se ceartă mereu", vă spuneți înciudat. „Pariez că el o înşală." „Ai văzut ce rochie hidoasă purta? E limpede că s-a îngrăşat." Dacă vă simțiți prizonier într-o lume meschină, motivul este acela că gândiți meschin. Salvarea dumneavoastră este la celălalt capăt al spectrului: generozitatea – viziuni generoase, speranțe mari, apreciere vastă şi respect considerabil pentru cei care vă oferă un exemplu că ceea ce doriți este realizabil.

Resentimentele şi invidia sunt un fel de suicid emoțional. Ele nu au alt rezultat decât că vă îndeamnă să vă săpați mai adânc mormântul. Dacă observați că cineva a obținut ceea ce vă doriți şi dumneavoastră, bucurați-vă alături de el. Binecuvântați-l, felicitați-l şi mulțumiți-i fiindcă vă arată că totul e posibil şi pentru dumneavoastră. Niciodată nu veți obține ceea ce doriți afurisindu-l pe cel care are deja acel lucru. Fiindcă nu-l are în detrimentul dumneavoastră, ci ca un semnal că vă apropiați şi dumneavoastră de reuşită. Blestemați-l pe el şi vă blestemați pe dumneavoastră, fiindcă beți din acelaşi pahar pe care i-l oferiți vecinului. Lăsați-i pe ceilalți să fie fericiți şi fără îndoială că următorul la rând veți fi dumneavoastră.

Nu e nimic întâmplător în privința celor care izbutesc să aibă o relație excelentă şi a celor care ratează mereu trenul; procesul este unul la fel de ştiințific precum fierberea apei la o temperatură şi înghețarea ei la alta. Deşi situația

relațiilor dumneavoastră poate părea haotică, aleatorie şi incontrolabilă, trebuie să ştiți că aveți un cuvânt clar de spus în acest sens. Poate că sunteți doar la un pas de relația cu partenerul perfect pentru dumneavoastră. O simplă ajustare a receptorului mental vă poate dirija către o lume pe care n-ați fi crezut-o posibilă. Cine ştie, poate că persoana căutată se află la doar câțiva metri de dumneavoastră şi nu aveți nevoie decât de o mică bătaie pe umăr pentru a întoarce capul şi a o zări.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoaşteți existența unei conexiuni între gândurile şi sentimentele pe care le întrețineți şi partenerii care apar în viața dumneavoastră.
- Acceptați responsabilitatea pentru relațiile pe care le-ați atras până acum.
- Schimbați gama partenerilor la care aveți acces renunțând la atitudinile şi conversațiile axate pe ceea ce nu funcționează, alegând cuvinte şi atitudini ce vă îndrumă spre rezultatul dorit.
- Dezvoltați-vă intenția, aprecierea de sine şi deschiderea ca parole care vă oferă acces la partenerii doriți.
- Focalizați-vă pe cupluri şi persoane care vă inspiră şi care demonstrează că relația pe care o doriți este posibilă şi disponibilă.
- Renunțați la orice formă de resentimente şi invidie față de cuplurile armonioase. Transformați-le în aliați, celebrând reuşita lor ca o avanpremieră a reuşitei dumneavoastră.

Respingerea înseamnă protecție

JULIE (participantă la seminar): Mă întâlnesc de vreo şase luni cu un tip. A divorţat de un an şi îşi iubeşte mult fiica de şase ani, de care are grijă la sfârşit de săptămână. Este foarte drăguţ cu mine şi aş vrea să avem o relaţie strânsă. Dar săptămâna trecută mi-a zis că relaţia noastră nu poate merge mai departe, fiindcă fetiţa lui nu este pregătită pentru a avea o mamă nouă. Fata nu mă place (nu ştiu dacă ar plăcea pe cineva), iar el nu poate face faţă stresului de a încerca să aducă în casă o altă femeie, de vreme ce copilul lui e nemulţumit de asta. Mi se rupe inima!

ALAN: Respingerea înseamnă protecţie. Tipul e un tată devotat, dar nu este pregătit pentru o relaţie. Sau se ascunde în spatele fiicei lui pentru a-şi masca propria alegere de a nu fi cu tine. În orice caz, tu eşti protejată de riscul de a te lega de o persoană care nu e pregătită pentru o relaţie cu tine. Meriţi pe cineva disponibil, care să te accepte în viaţa lui. Renunţă să forţezi o relaţie cu tipul ăsta şi fă loc în viaţa ta pentru un bărbat care să-ţi ofere toată inima lui.

E dureros atunci când cineva la care ţii nu te vrea sau pleacă pur şi simplu. Când plângi sau eşti furios e greu să-ţi desluşeşti drumul în viaţă. Dacă cineva vă părăseşte pe neaşteptate, vă respinge dintr-un motiv bizar sau oferă o scuză jalnică, lăsaţi-l să se ducă. Nu zăboviţi asupra sentimentului de pierdere; mulţumiţi mai degrabă că aţi fost salvat dintr-o situaţie neplăcută. Persoana în cauză nu era potrivită pentru dumneavoastră şi a făcut loc pentru altcineva mai bun. E nevoie de multă încredere şi credinţă pentru a raţiona astfel într-un moment dificil, dar merită s-o faceţi. Curaj!

O relevantă lecţie în domeniu mi s-a oferit într-un vis. Am visat că o bună prietenă tocmai se despărţise în mod

dureros de iubitul ei. Se simțea distrusă, fiindcă fusese sigură că omul era sufletul ei pereche şi că vor rămâne împreună toată viața. Acum, cu inima frântă, se temea să se gândească la viitor.

În vis, i-am telefonat prietenei mele de la o distanță de doi ani în viitor. Din acea perspectivă ştiam ce se întâmplase după despărțire; viitorul ei era deja istorie pentru mine. În acel răstimp întâlnise un bărbat minunat, se căsătorise cu el şi era foarte fericită. Despărțirea din trecut nu mai însemna acum nimic; de fapt, îi deschisese calea pentru a-l cunoaşte pe acest om extraordinar.

La telefon, i-am spus: „Te rog să mă asculți. Ştiu că sună ciudat, dar eu îți văd viața dintr-un punct aflat la doi ani în viitor. Ştiu ce se va întâmpla, fiindcă de aici, de unde privesc eu, s-a întâmplat deja. În următorii doi ani vei întâlni un bărbat minunat şi vei avea o căsnicie fericită. Trebuie să mă crezi."

Dacă vă aflați într-o situație dureroasă ori derutantă, şi dumneavoastră trebuie să mă credeți. Despărțirea de fostul partener nu înseamnă sfârşitul vieții. Dimpotrivă, ar putea însemna începutul ei!

„LUCRAȚI" CU CEI DISPUŞI

Mottoul „lucrează cu cei dispuşi" a fost principala linie directoare în relațiile şi în activitatea mea profesională. Când cineva este dispus, totul funcționează; în caz contrar, nimic nu merge cum trebuie. În fața celor dispuşi se deschid uşi ce rămân ferecate pentru cei cu intenții firave. Disponibilitatea vă poate impulsiona să depăşiți obstacole uriaşe, iar lipsa ei vă va opri în fața celei mai mici buturugi întâlnite în cale. În orice decizie, disponibilitatea este un factor mult mai important decât bănuiesc majoritatea

oamenilor; dacă îi veți înțelege şi respecta rolul, veți stabili relații pe care indecizia vi le-ar refuza.

Un om convins împotriva voinței sale tot aceeaşi opinie are.

BERT WINN

Atunci când au de-a face cu un partener care nu se arată dispus pentru o relație, oamenii se străduiesc din greu să-l convingă să se răzgândească. Încearcă să-l seducă, să-l psihanalizeze, să-l inspire, să-l motiveze, să-l manipuleze, să-l controleze, să-l amenințe, să-l silească, argumentează şi sunt în stare să stea în cap într-o sută de poziții diferite pentru a-l determina să spună „da". De cele mai multe ori, asemenea eforturi sunt în van; mai bine ar fi să-l întrebe pur şi simplu dacă este sau nu dispus. Dacă răspunde că nu, dacă îşi drege glasul, stă să se gândească şi caută scuze, înseamnă că aveți deja răspunsul dorit. Opriți-vă!

Ceea ce vă doriți să se întâmple alături de persoana în cauză nu se va întâmpla. E vremea să vă croiți drum într-o altă direcție.

Alții spun că sunt dispuşi, dar nu sunt. Cuvintele sunt partea cea mai puțin semnificativă a comunicării; energia şi acțiunile vorbesc mult mai sincer şi mai elocvent. Oamenii pot minți cu ajutorul cuvintelor, dar nu şi cu faptele sau cu modul în care îşi duc viața. Faptele sunt mult mai importante decât vorbele. Nu vă bazați exclusiv pe vorbele partenerului; observați-i faptele. Cu cât cuvintele sunt mai mari, cu atât acțiunile vor fi mai insignifiante. Întotdeauna puteți identifica intențiile văzând rezultatele.

Uneori ceea ce eşti e mai presus de tine însuți şi răsună ca un trăsnet, aşa că nici nu aud că încerci să mă contrazici.

EMERSON

Cea mai eficientă modalitate de a atrage pe cineva disponibil este să fiți dumneavoastră înşivă disponibil. În loc să încercați să-l determinați pe celălalt să fie astfel, identificați acea parte din dumneavoastră care este disponibilă şi trăiți din perspectiva ei. Forța intenției va fi un far călăuzitor pentru cei care vor să vă întâlnească la nivelul respectiv şi îi va îndepărta pe toți ceilalți. Acest lucru vă va scuti de lungi şi chinuitoare lupte cu parteneri prezenți, dar nu tocmai, şi vă va oferi acces la parteneri tot atât de dispuşi ca dumneavoastră să se implice total.

N-O LUAȚI PERSONAL

Dacă partenerul se retrage pe nepusă masă sau pentru un motiv jalnic, este posibil ca plecarea lui să nu aibă legătură cu dumneavoastră. Poate că se teme sau are probleme pe care nu le înțelege ori nici nu le poate controla. Trăim într-o cultură caracterizată de numeroase iluzii şi disfuncționalități în domeniul relațiilor interumane, iar mulți oameni fac lucruri nerezonabile, pe care o persoană cu inima deschisă şi mintea limpede, rațională, nu le-ar face. Există o sumedenie de motive pentru care semenii noştri fug de dragoste, însă niciunul nu este justificat. Oamenii fac lucruri care le par rezonabile într-un moment de spaimă, dar care se dovedesc ilogice. De aceea, nu folosiți plecarea lor drept motiv pentru a vă pedepsi pe dumneavoastră înşivă. Bine că ați primit un semn sau un răspuns înainte ca relația să meargă prea departe! Există oameni şi metode mai bune de a obține ceea ce vă doriți.

Dacă partenerul vă părăseşte dintr-un motiv pe care îl înțelegeți şi-l respectați, aveți încredere că, şi de această dată, mişcarea este spre binele dumneavoastră. Ceea ce pare o tragedie la un moment dat se poate dovedi o binecuvântare în desfăşurarea generală a lucrurilor. Cu cât

vă plângeți şi vă opuneți mai puțin, cu atât mai larg deschideți uşile pentru ca un partener excelent să apară la momentul potrivit şi, poate, într-un mod neaşteptat. Destinul este extrem de inteligent. Vă recunoaşte intențiile şi găseşte modalități de a le împlini. Între timp, găsiți perfecțiunea în interiorul dumneavoastră, independent de evenimentele exterioare.

CÂND S-O LUAȚI PERSONAL

Dacă partenerii continuă să vă părăsească din acelaşi motiv sau dacă relațiile dumneavoastră capătă mereu acelaşi aspect, este cazul s-o luați cu titlu personal. O lecție importantă vă stă în față. Când veți înțelege darul pe care încearcă să vi-l transmită, situația nu va mai avea nicio rațiune de a exista şi va dispărea. Dacă ceea ce faceți îi îndepărtează pe oameni de dumneavoastră sau vă subminează intențiile, principalul pas spre remedierea situației este acela de a recunoaşte situația. În acest caz, cea mai indicată mişcare din partea dumneavoastră este să vă autoanalizați în loc să continuați să treceți de la un partener la altul. Mesajele de atenționare sunt pe cât de surprinzătoare, pe atât de productive.

Punctul de pornire este următoarea întrebare: *Există o temă care apare în mod constant, o frază anume pe care o rostesc partenerii atunci când pleacă?* Vă spun cumva că sunteți prea solicitant? Că nu pot face față izbucnirilor dumneavoastră temperamentale? Că nu pot obține niciun angajament din partea dumneavoastră, nici măcar într-o privință simplă şi banală, cum ar fi ce anume doriți să faceți în seara următoare? Acestea sunt numai câteva exemple. Faceți un pas înapoi şi încercați să gândiți nepărtinitor. De ce credeți că oamenii nu rămân alături de dumneavoastră? Ar putea exista un dram de adevăr în ceea ce vă spun?

Nu folosiți faptul că oamenii – fie chiar şi unul singur – vă resping ca scuză pentru a vă critica: încercați să găsiți ceea ce este bun şi valoros în dumneavoastră înşivă. Cu puțină cizelare, veți putea avea o relație excelentă. Am văzut persoane care, după mulți ani de relații chinuite şi speranțe pierdute, înfloresc şi îşi găsesc partenerul perfect. Nici dumneavoastră nu v-ați rătăcit; sunteți doar în explorare. În loc să vă opuneți acestui proces, acceptați-l şi permiteți ca experiențele prin care treceți – chiar şi cele neplăcute – să vă conducă acolo unde doriți să ajungeți.

OCROTIREA PE CARE O DĂRUIȚI

Aşa cum cineva vă protejează renunțând la relația care nu funcționează, în mod similar şi dumneavoastră, atunci când părăsiți un partener alături de care nu doriți să trăiți, îl protejați prin acest gest. Dacă nu mai sunteți pasionat cu privire la partenerul sau la relația dumneavoastră, nu ajutați pe nimeni rămânând lângă el. Deşi poate fi dureros să vă luați adio, de fapt eliberați drumul în fața lui, pentru altcineva care doreşte să-i fie alături. Despărțirile stârnesc de obicei mâhnire şi dezamăgire, dar în cele din urmă motivele lor ies la lumină.

În orice caz însă, nu-i dați de înțeles partenerului că îi faceți un serviciu rupând relația. Ultimul lucru pe care vrea să-l audă o persoană părăsită este că o faceți pentru binele ei. Chiar dacă acest lucru e adevărat, persoana se simte, probabil, vulnerabilă sau tulburată, aşa că procedați cu grijă. Mai târziu, când lucrurile se vor linişti, totul va părea mai logic pentru amândoi şi veți putea privi situația dintr-o perspectivă care nu vă era posibilă în focul despărțirii. Pentru început însă, sinceritatea şi amabilitatea vă sunt cei mai buni aliați.

Dar nu vă prevalați de principiul de mai sus pentru a justifica o ruptură pripită sau agresivă. Dacă v-ați gândit îndelung la eventualitatea ruperii relației, dacă ați meditat şi v-ați rugat pentru îndrumare, dacă ați luat în calcul binele ambelor părți şi tot sunteți de părere că plecarea este cea mai bună soluție, atunci fiți convins că decizia dumneavoastră va fi în beneficiul amândurora. Dacă însă vă retrageți fiindcă vă e teamă, sunteți furios sau vi s-au aprins călcâiele după altcineva, riscați să creați mai multă confuzie şi va trebui să vă întoarceți la răscrucea inițială şi să faceți o nouă alegere, mai înțeleaptă.

DOUĂ MODALITĂȚI DE A VĂ SCHIMBA VIAȚA

Mama excesului nu e bucuria, ci lipsa ei.
NIETZSCHE

Respingerea sau încheierea unei relații nu e cea mai mare catastrofă care vi se poate întâmpla, dar interpretarea ei în detrimentul dumneavoastră este. Există două modalități prin care vă puteți schimba viața: (1) *schimbați oamenii şi circumstanțele din mediul dumneavoastră;* (2) *schimbați-vă modul de a gândi.* Uneori puteți schimba circumstanțele, dar felul în care gândiți îl puteți schimba oricând. Dacă un partener vă părăseşte, e posibil să nu puteți face nimic în privința alegerii lui. Dar puteți mai departe să vă iubiți, să vă acceptați şi să vă apreciați pe dumneavoastră înşivă şi să vă spuneți că totul decurge bine, după care să vă regrupați forțele pentru a atrage pe cineva mai bun. Eu vă sugerez planul nr. 2, care vă va aduce o relaxare mai substanțială într-un timp mai scurt şi vă va plasa într-o poziție optimă pentru a atrage persoana care aşteaptă chiar dincolo de uşa pe care a ieşit partenerul anterior.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă partenerul vă părăseşte, gândiți-vă că vă lasă calea liberă pentru ceva mai bun.
- Lucrați cu cei dispuşi.
- Nu luați respingerea personal; deseori nu are legătură cu dumneavoastră înşivă.
- Dacă partenerii vă părăsesc în mod repetat din acelaşi motiv, priviți situația ca pe un dar şi folosiți-o pentru propria dumneavoastră dezvoltare.
- Rețineți că îi protejați pe ceilalți părăsindu-i atunci când locul dumneavoastră nu mai este lângă ei.
- Deşi nu puteți controla faptele altora, puteți alege modul în care percepeți evenimentele, interpretându-le în favoarea dumneavoastră.

Aproape la țintă

Cindy se întâlnea cu Kerry de circa şase luni şi îi plăcea aproape totul la el. S-ar fi măritat bucuroasă, dacă n-ar fi existat o problemă serioasă: Kerry era dependent de muncă în cel mai înalt grad. Pleca la serviciu dimineața devreme şi se întorcea acasă după ora 19 în fiecare seară. În weekend îşi lua de lucru de la birou, iar cinele în doi şi escapadele lor romantice erau mereu întrerupte de apeluri pe telefonul mobil.

Cindy şi-a mărturisit dragostea pentru Kerry, dar şi îngrijorarea pentru programul lui de muncă încărcat. El i-a spus că îi înțelege sentimentele, dar că trece printr-o perioadă crucială la birou şi că are numeroase proiecte de care trebuie să se ocupe.

Cindy a decis să adopte o atitudine de expectativă, în speranța că prietenul ei îi va fi mai mult aproape. Dar lunile au trecut şi nimic nu s-a schimbat, iar ea era la fel de frustrată.

În cele din urmă, s-a văzut nevoită să recunoască față de sine însăşi că spațiul alocat de Kerry pentru o relație romantică era limitat, fiind mult diferit de ceea ce înțelegea ea printr-o legătură romantică. După ce şi-a luat rămas-bun de la el, nu a putut să nu se întrebe: „Cum am putut fi atât de apropiați, şi totuşi atât de departe unul de altul?”

Dacă sunteți implicat într-o relație cu o persoană care are multe dintre trăsăturile pe care le căutați la un partener, dar nu puteți fi împreună fiindcă persoana nu este disponibilă sau are o trăsătură inacceptabilă pentru dumneavoastră, priviți-o ca pe o *reprezentare*. O reprezentare este cineva care nu e sufletul dumneavoastră pereche, dar care vă arată că (1) ştiți ce anume doriți; (2) există oameni care au acele trăsături pe care le prețuiți; şi (3) vă apropiați de împlinirea visului dumneavoastră. Deşi poate vă simțiți tentat să bombăniți plin de furie şi să blestemați viața fiindcă îşi bate joc de dumneavoastră, veți progresa mult mai repede dacă veți privi persoana în cauză nu ca pe un motiv de frustrare, ci ca pe un vestitor al lucrurilor bune care urmează să vină.

ÎNCĂ O MICĂ AJUSTARE

Relațiile sunt mai degrabă un proces decât un țel; în mod constant regândiți ceea ce doriți într-o relație şi de la un partener, pregătindu-vă astfel pentru rezultate mai bune. Oricât de scurtă, de lungă, de bizară sau de reuşită ar fi o relație, atunci când se încheie rămâneți cu o idee mai clar definită cu privire la ceea ce vă doriți, iar următoarea alegere pe care o veți face va reflecta noile dumneavoastră criterii. Chiar şi o singură întâlnire poate constitui un punct de cotitură în rafinarea alegerilor viitoare.

Dacă ați fost într-o relație cu o persoană care v-a plăcut, dar nu era de fapt disponibilă, următorul pas pe care trebuie să-l faceți este să adăugați caracteristica lipsă în lista dumneavoastră de cerințe în privința partenerului ideal. În situația de mai sus, spre exemplu, Cindy ar adăuga „Munceşte rezonabil şi are timp pentru a fi împreună." Apoi ar fi pe recepție aşteptând persoane fără un telefon mobil implantat în ureche, fără birou de lucru acasă şi fără navete de durată. Cu cât va şti mai exact ce îşi doreşte, cu atât mai uşor şi mai rapid va atrage şi va recunoaşte situația visată.

Dar nu fiți dezamăgit dacă ajungeți frustrant de aproape de ceea ce căutați, ratând la milimetru; fiți mai degrabă entuziast, fiindcă sunteți aproape de țintă. C.Y. O'Connor a devenit cunoscut în Australia la sfârşitul secolului al XIX-lea când a construit o conductă de apă de 530 de kilometri lungime, între Perth şi Kalgoorlie. Mulți l-au criticat pentru planul lui ieşit din comun şi, la fel ca numeroşi alți mari inventatori, a devenit motiv de batjocură. Când conducta a fost finalizată, în ziua marii inaugurări, mii de oameni aşteptau cu nerăbdare să vină apa. Spre dezamăgirea lui O'Connor, din conductă s-au scurs doar câteva picături. Din nefericire, a doua zi el s-a sinucis. Câteva zile mai târziu, apa a năvălit cu putere. Dacă ar mai fi aşteptat încă puțin, inventatorul şi-ar fi văzut visul împlinit.

Şi dumneavoastră ați putea fi la fel de aproape de relația ideală. Câțiva stropi de apă nu înseamnă, probabil, eşecul planurilor dumneavoastră, ci avanpremiera reuşitei. Bucurați-vă de manifestarea parțială, ea va duce la una integrală.

ŞANSE NUMEROASE

Una dintre cele mai seducătoare iluzii în domeniul relațiilor romantice este părerea că ați ratat unica şansă considerabilă de a fi împreună cu persoana potrivită, iar acum ați rămas în bătaia vântului, condamnat să rătăciți de-a pururi pe autostrada visurilor spulberate fiindcă ați fost prea zevzec ca să recunoaşteți un lucru bun, pierzând astfel imensa oportunitate pe care ați avut-o.

Vi se pare o imagine jalnică? Este. Deşi cei de la Hollywood şi rudele dumneavoastră îngrijorate ar vrea să credeți că există un singur Ales pentru dumneavoastră şi că, dacă îl ratați, v-ați ratat şansa vieții, ideea lor este una greşită şi nu merită discutată. „Şansele" nu apar deloc întâmplător. Oportunitățile se ivesc în număr direct proporțional cu disponibilitatea dumneavoastră de a le recunoaşte şi a le exploata. Puteți face orice din indiferent ce – şi atunci de ce să nu faceți ceea ce vă doriți?

Când sunteți pregătit şi dispus să primiți în viața dumneavoastră un partener excelent, acesta se va ivi fără a fi nevoie să depuneți mari eforturi. Dacă apare cineva care se dovedeşte că nu corespunde exact profilului dorit şi dacă sunteți cu adevărat pregătit, altcineva mai bun îşi va face apariția. Statisticile sau norocul nu au niciun rol; magia se află în dumneavoastră înşivă.

RITUALURI

Mulți oameni se angajează în ritualuri complicate menite să-i ajute să-l atragă pe cel dorit în viața lor. Aprind lumânări, scriu sau rostesc diverse afirmații, se roagă, consultă astrologi şi mediumuri, alcătuiesc hărți ale comorilor, apelează la agenții matrimoniale, angajează pețitori, îşi cumpără lenjerie nouă, cer ajutorul

practicanților de voodoo şi – ca să vezi – citesc cărți precum cea de față.

Toate aceste trucuri pot da roade, şi, în multe cazuri, chiar dau. Dacă veți înțelege cum anume funcționează, veți obține rezultate mai bune, în timp mai scurt. Ritualurile şi alte tehnici similare funcționează fiindcă ajută la formarea celor două ingrediente esențiale pentru transpunerea în realitate a oricărui obiectiv: *convingerea* şi *intenția.* Dacă le aveți pe ambele, nu puteți pierde. Chiar dacă aveți una din belşug şi mai puțin din cealaltă, tot puteți trece cu brio linia de sosire. Dacă însă amândouă sunt slabe, veți continua să rătăciți în pustie, adică prin iadul întâlnirilor repetate şi infructuoase. Atunci când rostiți o afirmație sau alcătuiți o hartă a comorilor, spre exemplu, stabiliți o matrice mentală şi emoțională a relației pe care o căutați. Vă cufundați în esența şi energia obiectivului urmărit, iar astfel vă sporeşte puterea de a-l atrage. Când atingeți un anumit nivel al convingerii şi al intenției, universul contribuie cu logistica. Dacă trebuie să faceți ceva pentru a intra în legătură cu un partener, veți şti ce anume şi totul va decurge uşor şi plăcut. Dacă nu, relaxați-vă şi fiți dumneavoastră înşivă, iar partenerul dorit vă va găsi el. Am văzut acest principiu funcționând de mii de ori, şi va funcționa deopotrivă pentru dumneavoastră, dacă îl veți folosi.

Acum, iată şi versiunea de manual: Nu e nevoie să apelați la niciunul dintre aceste ritualuri şi tehnici. Trebuie doar să fiți deschis şi dispus şi să aveți grijă ca rezistența să nu vă sufoce dorința. Dar – şi aici e problema – dacă nu ați obținut încă rezultatele visate, poate că e necesar să faceți ceva proactiv (of, speram să izbutesc să termin cartea fără să folosesc acest cuvânt) pentru a vă ridica nivelul energetic la o frecvență mai productivă. Şi aici intră în scenă ritualurile, consultanții şi cărțile precum cea de față. Toate vă ajută să vă aliniați mental şi emoțional nu cu trecutul, ci

cu viziunea privind obiectivul vizat. Astfel vi se va deschide în față un câmp de posibilități. Când veți reuşi, va trebui să recunoaşteți însă că nu tehnicile în sine au asigurat rezultatul optim, ci dumneavoastră înşivă, cu ajutorul lor.

DIAVOL SAU ÎNGER?

Când relația dumneavoastră cu partenerul Aproape Perfect se sfârşeşte, poate că veți fi tentat să-l considerați un veritabil diavol fiindcă doar v-a ispitit, v-a fluturat reuşita pe la nas. Dar persoana în cauză este mai degrabă un înger. Termenul în sine înseamnă „mesager". Persoana cu care aproape că ați avut o relație perfectă v-a transmis un mesaj crucial: *Există oameni care pot să vă facă fericit. Nu renunțați! Perseverați până când obțineți ceea ce doriți.*

În loc să aruncați cu săgeți în partenerul Aproape Perfect, desenați o aură în jurul capului său şi sărutați-l cu dragoste de rămas-bun. Fiți mândru de dumneavoastră, fiindcă vă apropiați de genul de partener pe care vi-l doriți. Bun, deci acest din urmă partener era încă dependent de mama lui sau de cumpărături; există însă alții în lume fără obişnuințe sau trăsături care riscă să-i descalifice, iar acum radarul dumneavoastră este îndreptat spre ei.

Dacă „aproape" că s-a întâmplat înseamnă că şi dumneavoastră ați fost aproape gata. Iar asta e bine. Acum continuați să vă pregătiți până ce veți fi gata cu adevărat. Experiența cu reprezentarea vă poate trece peste barieră, dirijându-vă spre un partener exact aşa cum vă place şi care va rămâne lângă dumneavoastră.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu criticați relațiile de tip „aproape perfect”, în schimb celebrați-le ca pe reprezentări ale faptului că sunteți aproape de țelul urmărit.
- Când identificați o trăsătură nedorită la un potențial partener, folosiți-vă de ea şi ajustați-vă lista pentru ca, în relația următoare, să vă îndreptați spre opusul ei, dezirabil.
- „Şansele” de a avea o relație cresc direct proporțional cu disponibilitatea şi dorința dumneavoastră de a le recunoaşte când apar.
- Puteți apela la ritualuri pentru a accelera procesul de legătură cu partenerul dorit. Trebuie doar să recunoaşteți că magia nu rezidă în ritualuri, ci în dumneavoastră înşivă.
- Considerați-l pe partenerul Aproape Perfect nu un diavol, ci un vestitor al lucrurilor bune care vă aşteaptă în viitor.

Motivul 6

VĂ MULȚUMIȚI CU FĂRÂMIȚE ŞI RATAȚI FESTINUL

Odată ce aveți o relație funcțională, există mai multe niveluri ale satisfacției prin care puteți trece. Unele persoane se mulțumesc cu mai puțin decât şi-ar dori cu adevărat – şi decât ar putea obține. Altele intră în tipare comportamentale care maximizează tensiunile şi minimizează bucuria. Dar nicio obişnuință nu este atât de adânc înrădăcinată încât să nu vă puteți debarasa de ea, deschizându-vă o

altă cale, funcțională deopotrivă pentru dumneavoastră şi pentru partener.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să stabilizați sau să puneți capăt unei relații cu întreruperi şi reluări.
- Să construiți o relație sexuală care să vă împlinească la toate nivelurile.
- Să depăşiți un tipar de genul „ceartă şi apoi sex".
- Să permiteți ca un partener să facă alegeri sănătoase pentru relație atunci când celălalt nu se află într-o postură propice în acest sens.

Iar reluări, iar întreruperi... Stop!

La trei luni după ce s-a îndrăgostit de Tom, Andi s-a mutat la el. N-a mai durat mult până ce buba lor romantică s-a spart şi s-a transformat în conflict. Puternic afectat din punct de vedere emoțional, Tom a venit la mine pentru consiliere. Eu l-am încurajat să reziste şi să facă tot posibilul pentru a depăşi provocările apărute în fața tânărului cuplu.

Cu timpul, relația a început să-l înnebunească tot mai rău. Ambii parteneri aveau personalități dependente care alimentau conflictul. În cele din urmă, Tom mi-a mărturisit: „Nu mai rezist. Am decis împreună cu Andi să ne despărțim." I-am spus că mi se pare o hotărâre înțeleaptă.

O lună mai târziu, Andi l-a invitat pe Tom la o întâlnire pentru o discuție finală, înainte ca fiecare să-şi poată continua viața. A doua zi dimineață, Tom mi-a telefonat şi mi-a povestit: „Am petrecut o seară minunată împreună cu Andi. Atât de bine am comunicat, încât am sfârşit prin a face dragoste. Mi-am dat seama cât de mult mi-a lipsit, aşa că se mută din nou la mine." Am înțeles că Tom se hotărâse deja,

astfel că i-am spus că mă bucur de întorsătura pe care au luat-o lucrurile şi i-am urat numai bine.

Puteți bănui ce s-a întâmplat mai departe: cei doi s-au bucurat de o lună de fericire, după care problemele lor au ieşit iarăşi la iveală. O zi după aceea Tom era la mine în birou, plimbându-se de colo-colo, plângându-se că relația lor nu era una sănătoasă şi că trebuie să-i pună capăt. Am răspuns că, sincer, sunt de acord şi că aş vrea să-l văd într-o relație mai mulțumitoare.

După încă o lună, Tom şi Andi erau din nou împreună, apoi iar despărțiți şi iar împreună... Acest tipar chinuitor s-a prelungit vreme de trei ani. Cu toate că atracția dintre cei doi era toxică la nivel fundamental, nimic din ceea ce i-am spus nu l-a convins pe Tom să rupă relația definitiv. Stelele din privirea lui erau mai puternice decât cicatricile din inimă. În consecință, am făcut tot posibilul pentru a-l susține în deciziile lui, oricare ar fi fost acelea.

În cele din urmă, Tom a decis să se mute în celălalt capăt al țării pentru a pune o distanță cât mai mare între el şi respectiva relație distructivă. Fără a se dezminți, Andi i-a telefonat după plecarea lui şi l-a invitat să revină. De data aceasta însă, răspunsul lui a fost un „nu” hotărât.

Peste câteva luni, Tom a întâlnit o femeie împreună cu care şi-a construit o relație mult mai sănătoasă şi mai stabilă, care în decursul anilor a devenit tot mai solidă.

Relațiile cu întreruperi şi reluări sunt exasperante. De obicei trenează vreme de ani şi niciunul dintre parteneri nu se simte împlinit. Aceste cupluri pendulează între despărțiri tumultuoase şi reuniri pasionale, neştiind niciodată cu certitudine dacă au doar trecut sau şi viitor. Între timp însă, ratează prezentul. Problemele nerezolvate se întrepătrund şi

se complică, fiind mai greu de descâlcit decât câinii atunci când se împerechează sau se bat. Uneori nici măcar nu poți spune care e deosebirea.

Ca prieten sau simplu observator, puteți oferi sfaturi sincere şi înțelepte pentru a-l îndruma pe „împricinat" într-o direcție mai bună. Dar cu excepția cazului în care unul dintre ei sau amândoi sunt dispuşi să asculte, sugestiile dumneavoastră vor cădea pe pământ sterp. De cele mai multe ori, ambii parteneri sunt încăpățânați şi (cu toate că n-ar recunoaşte acest lucru) savurează dramatismul situației. Aşa că, după ce ați spus ce ați avut de spus, faceți un pas înapoi şi lăsați-i să se dumirească. În cele din urmă o vor face – pe calea cea dificilă, poate, dar dacă aşa trebuie să se întâmple, aşa se va întâmpla.

FACTORUL TEAMĂ

Dacă dumneavoastră vă aflați într-o relație cu întreruperi şi reluări, poate că acceptați toată această frustrare fiindcă vă temeți să nu pierdeți ceva ce numai acest partener vă poate oferi. Poate e vorba despre sexul extraordinar sau siguranța financiară, ori poate aveți o imagine publică pe care doriți s-o păstrați neatinsă. În plus, nu realizați cât de departe ați deviat de la fericirea pe care o căutați. Sau dacă realizați, nu conştientizați modul în care dumneavoastră înşivă contribuiți la această rătăcire. Poate credeți că relațiile trebuie să fie dificile şi că e nevoie de ani de muncă îndârjită pentru a ajunge la armonie. Sau poate sunteți de părere că orice fel de atenție este mai bună decât ignorarea totală. Ori sunteți dependent de adrenalină şi aveți nevoie de un anumit nivel de stimulare pentru a simți că trăiți. Sau vă temeți de intimitate şi rămâneți în conflict pentru a o evita. Ori puneți semnul egal între intimitate şi conflict. Ori...

Dacă sunteți prins într-un fel de montagne russe fără sfârşit, trebuie să recunoaşteți câteva lucruri:

1. În ciuda ocazionalelor momente de fericire, relația nu este nici sănătoasă, nici funcțională.
2. Meritați altceva decât conflicte sau să vă petreceți jumătate din viață hotărând dacă veți fi sau nu împreună.
3. Contribuiți la prelungirea situației dramatice participând la ea.
4. Aveți dreptul şi capacitatea de a face o alegere limpede, capabilă să transforme acest tipar.
5. O relație mai fericită vă aşteaptă, dacă sunteți dispus s-o cereți.

În cadrul consilierii, Tom a dezvăluit temerile care îl țineau blocat în respectiva situație. El îmbătrânea şi nu se mai considera la fel de atrăgător ca înainte. Andi era mai tânără, mai sexi şi mai charismatică. Dacă o pierdea, credea el, n-avea să mai găsească pe cineva dezirabil care să-l iubească. Se simțea flatat să fie partenerul unei femei atât de plăcute şi era mândru să fie văzut cu ea. Andi avea, la rândul ei, anumite probleme: era impulsionată de un sentiment al inadecvării. Provenea dintr-o familie disfuncțională, cu un tată alcoolic, abuziv şi absent din punct de vedere emoțional. În Tom căuta senzația de stabilitate şi siguranță care îi lipsise în copilărie şi în relațiile anterioare. Dacă el o părăsea, oare ce avea să se întâmple cu ea?

Scenariul de mai sus sugerează că problema nu este partenerul şi nici relația în sine, ci teama şi lipsa de respect de sine. Drumul dumneavoastră către libertate este trasat cu ajutorul răspunsurilor pe care le veți da la următoarele întrebări fundamentale:

- Ce teamă vă îndeamnă să continuați acest joc nefericit?
- Dacă nu v-ar fi teamă, ce anume ați face altfel?
- Dacă ați şti că meritați o relație mai sănătoasă, cum ați proceda?
- Cum ar acționa o persoană care s-ar iubi pe sine însăşi?

Dacă alegerile dumneavoastră în privința relațiilor sunt motivate de frica de a pierde, trebuie să ştiți că ați pierdut deja. Relația dumneavoastră este undeva departe de adevăratul rost al unei legături romantice – acela de a oferi bucurie, creativitate, conexiune şi celebrare. Când veți acționa pornind de la atuuri, nu de la autoprotecție, vă veți aminti cine ați fost înainte de a permite inadecvării să preia frâiele. Atunci calea dumneavoastră va fi clară, iar rezultatele vor fi altele. Pentru ca relația să se schimbe, mai întâi va trebui ca schimbarea să survină în interiorul dumneavoastră. Dacă aşteptați ca partenerul să treacă la acțiune înseamnă că vă bazați pe noroc. Dacă *dumneavoastră* faceți pasul decisiv, dovediți inteligență.

PREZENȚA DUMNEAVOASTRĂ PASIONATĂ

Unele relații cu întreruperi şi reluări nu sunt foarte tumultuoase, ci doar familiare, comode şi plictisitoare. Ambii parteneri intră într-o rutină lipsită de pasiune. Se întâlnesc

pentru o vreme, apoi renunță, iar se întâlnesc, iar renunță, şi tot aşa mai departe. Sau duc vieți separate, încearcă un timp să vadă cum e împreună, după care se retrag iar, fiecare pe scena lui. Practica ar putea fi una sănătoasă, dacă fiecare partener s-ar simți bine în viața sa separată şi de asemenea când e împreună cu celălalt, dar

majoritatea scenariilor de acest tip sunt periculos de lipsite de forță vitală. Ambii parteneri au multe gânduri şi sentimente pe care nu le împart cu celălalt şi nu acționează asupra lor. Astfel, avem două persoane prezente într-un mod mai degrabă fantomatic, iar relația lor nu este nici pitorească, nici pasionată, ci ternă şi cenuşie – o tristă parodie a înflăcărării inerente iubirii.

> *Există un gol uriaş între noi, un gol care se tot umple cu toate lucrurile pe care nu ni le spunem unul altuia.*
>
> Din filmul *Domnul şi doamna Smith*

O relație marcată de certuri serioase, sincere, ar fi preferabilă uneia caracterizate de familiar, comoditate şi plictiseală. Conflictele mobilizează o forță vitală care dintr-o relație plictisitoare lipseşte. Când flacăra spiritului este redusă la o vagă pâlpâire, pericolul este mult mai mare decât atunci când creşte la o vâlvătaie. Plictiseala este un semnal de alarmă la fel de serios precum nemulțumirile continue. Dacă sunteți plictisit în relație, luați măsuri în acest sens înainte ca relația să cadă în uitare.

E POSIBIL UN FINAL FERICIT?

În multe relații de tip întreruperi şi reluări, *orice* final ar fi fericit. Simplul fapt că ambii parteneri renunță la joc constituie o mişcare sănătoasă. Totuşi, există mai multe moduri în care ar putea evolua o astfel de relație, în funcție de ceea ce partenerii sunt pregătiți să aleagă.

1. *Scenariul ideal.* Ambii parteneri decid că au trecut prin suficiente pendulări şi depun efortul interior necesar pentru armonizarea şi stabilizarea relației. Poate că participă împreună la un seminar de

specialitate sau la şedinţe de consiliere şi amândoi au o sinceră dorinţă de a face ca relaţia să funcţioneze, dorinţă urmată de acţiuni care oferă rezultate.

2. *Scenariul eficient.* Ambii parteneri decid că au trecut prin suficiente pendulări şi că relaţia nu le este utilă şi probabil nici nu le va fi. Se despart rămânând prieteni şi se îndreaptă spre alte relaţii, mai sănătoase.
3. *Scenariul comun.* Unul dintre parteneri decide că a trecut prin suficiente pendulări şi refuză să mai alimenteze situaţia. Persoana respectivă pleacă, iar celălalt partener, încă absorbit în dramatism, îl urmăreşte şi încearcă să-l menţină în dansul nefericit.
4. *Scenariul nedorit.* Unul sau ambii parteneri decid să renunţe, dar de asemenea unul sau ambii devin anxioşi şi timp îndelungat se întreabă dacă nu cumva ar trebui să se reunească, reducând astfel calitatea viitoarelor relaţii.

De multe ori, atunci când părăsesc o relaţie tumultuoasă, cu întreruperi şi reluări, oamenii ajung în situaţii mai stabile. Cea prin care au trecut le-a conferit deopotrivă dorinţa şi energia necesare schimbării. În acest caz, puteţi considera relaţia încheiată un punct pozitiv în imaginea de ansamblu a vieţii dumneavoastră romantice. Uneori este nevoie de timp şi de o experienţă considerabilă pentru a avea acces la o legătură de succes. Iar atunci când veţi avea una, va fi cu atât mai plăcută, ţinând seama de contrastul cu ceea ce a precedat-o. De aceea, puteţi privi experienţa prin care aţi trecut ca pe un adevărat prieten.

Nu sunteţi un cerşetor la banchetul vieţii.
Sunteţi oaspetele de onoare.

EMMANUEL (PAT RODEGAST)

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoaşteți frustrarea sau exasperarea cauzată de o relație de tip întreruperi şi reluări.
- Întrebați-vă ce temeri guvernează apartenența dumneavoastră la relație, ce anume ați face dacă nu v-ar fi teamă şi faceți lucrurile respective.
- Exprimați-vă sincer față de partener şi aveți încredere că astfel vă pavați calea către o relație mai bună.
- Refuzați să deveniți plictisit şi animați-vă viața mobilizându-vă pasiunea.
- Folosiți o relație nefuncțională ca pe un factor de motivare pentru schimbarea pe care o doriți.

Când relația sexuală se concretizează

Carla a fost educată într-o credință religioasă care impunea judecăți stricte asupra vieții sexuale. La maturitate, când a devenit activă sexual, avea intense sentimente de vinovăție. Era o femeie pasională şi îşi iubea prietenul, dar de obicei se simțea vinovată după ce făceau sex. De fapt, cu cât îi plăcea mai mult, cu atât mai rău se simțea.

În şedința noastră de consiliere, mi-a vorbit despre viața intimă alături de prietenul ei.

– Uneori, după-amiază, ne dedăm la o ațipeală activă, mi-a explicat ea.

– O ațipeală activă? am întrebat, încercând să înțeleg.

Un zâmbet timid i-a apărut pe față.

– Ştii tu...

– Vrei să spui sex?

– Da, aşa e, a răspuns ea, roşind. Ştii tu...

Am fost uluit. Carla era o femeie atrăgătoare de treizeci şi patru de ani, cu o carieră profesională,

inteligentă şi sufletistă. Dar când venea vorba despre sex, la nivel emoțional avea doar zece ani.

Ea este un exemplu extrem, reprezentativ pentru numeroşi oameni care au un fel de pată oarbă în privința sexului. Vor să îl practice şi le place, dar le vine greu să se deschidă complet în fața unui partener sexual. Sau trec în celălalt capăt al spectrului şi folosesc sexul ca pe un înlocuitor al dragostei, nicidecum ca pe o punte spre ea. Ori comunică foarte greu pe acest subiect.

Eu le explic că temerile sau regretele de natură sexuală nu reprezintă probleme, ci oportunități de a deschide uşi neîncuiate spre încăperi ascunse în care zac bogății extraordinare. Acolo pot avea acces la uniunea sacră dintre spirit şi pasiune.

Multe persoane nu au probleme în relații, până când apare pe tapet chestiunea sexului. Sau se cufundă în el înainte de a-şi cunoaşte cu adevărat partenerul, iar lucrurile iau întorsături bizare. Chiar dacă vi se pare că vă cunoaşteți partenerul, lucrurile tot pot lua înfățişări ciudate. Dar această bizarerie – la fel ca plăcerea şi farmecul – rezidă mai cu seamă la nivelul minții, decât al organelor genitale; prin urmare, dacă vreți o schimbare în viața sexuală, trebuie s-o operați nu acolo jos, între picioare, ci acolo sus, între urechi. Cineva spunea că sexul este acel lucru care îți ia cel mai puțin timp şi te duce în cele mai de durată necazuri. Dar aşa trebuie să fie oare? Nu putem face aşa încât sexul să dureze mai mult şi să ne ofere plăceri de cea mai mare durată?

SEXUL, UN „BILET” SPRE O RELAȚIE DE COŞMAR

Viața sexuală pe care o duceți este unică şi la fel de specială ca propria persoană şi nu poate fi dictată sau

guvernată de altcineva din afară. Societatea, religia, părinții şi semenii au tot felul de idei despre sex – unele aplicabile dumneavoastră înşivă, altele nu. Din moment ce dumneavoastră sunteți cel care trebuie să trăiască cu propriiile decizii, trebuie să puteți avea încredere în viața sexuală pe care singur o alegeți. Cu cine faceți sex, cât de des şi cum – toate acestea sunt chestiuni strict personale. Întrebarea pe care nu trebuie s-o ocoliți în acest domeniu este următoarea: *Atitudinea mea față de sex îmi îmbunătățeşte sau îmi înrăutățeşte calitatea vieții?* Dacă vă sporeşte bucuria de a trăi şi forța vitală, continuați la fel. Dacă nu, schimbați ceva.

PRINCIPALELE ZECE MODURI ÎN CARE VIAŢA SEXUALĂ POATE DUCE LA RELAŢII DE COŞMAR

1. Folosiți întâlnirile romantice ca pe o scuză să faceți sex (în general, valabil pentru bărbați).
2. Folosiți sexul ca pe o scuză pentru a avea întâlniri romantice (în general valabil pentru femei).
3. Apelați la sex ca la un substitut pentru intimitate sau pentru confruntarea cu probleme neplăcute în relație.
4. Folosiți sexul ca pe un instrument de manipulare pentru a obține ceea ce doriți (de pildă să urcați pe scara ierarhică în industria divertismentului).
5. Refuzați sexul ca pe un instrument de manipulare pentru a obține ceea ce doriți.
6. Lăsați sentimentele de vinovăție să vă împiedice să savurați viața sexuală.
7. Amânați partida de sex atunci când de fapt ați vrea s-o faceți.
8. Faceți sex atunci când ați prefera să renunțați.

9. Faceți sex fără să aveți chef, sex promiscuu sau aveți aventuri de o noapte pentru a evita frica de intimitate.
10. Rămâneți însărcinată sau, dacă sunteți bărbat, lăsați o femeie însărcinată înainte de a vă gândi la implicații sau înainte ca ambii parteneri să fi convenit în acest sens.

SEXUL, UN „BILET" SPRE EVADAREA DINTR-O RELAȚIE DE COŞMAR

Există numai trei motive serioase pentru a face sex. Nu săriți în pat, dacă nu le aveți.

1. Plăcerea.
2. Legătura cu partenerul, la nivel sentimental, sufletesc, spiritual sau intim.
3. Procreare.

Puteți aranja aceste motive în ce ordine doriți sau le puteți combina, dar ele rămân chei esențiale către o viață sexuală împlinită. Dacă, însă, constatați că sunteți prins într-una dintre cele zece capcane menționate, iată instrumentele pentru a vă elibera:

1. *Autenticitatea.* Onestitatea față de dumneavoastră înşivă este mai importantă decât ideile oricui altcuiva despre ce ar trebui şi n-ar trebui să faceți în aşternut. Multe dintre regulile pe care oamenii le născocesc în privința sexului sunt de-a dreptul aiurite. Ayatollahul Khomeini le-a spus adepților săi: „Bărbatul poate face sex cu animale precum oaia, cămila, vaca şi aşa mai departe. Numai că trebuie să ucidă animalul după orgasm. Şi nu trebuie să vândă carnea lui oamenilor din sat; dacă o vând însă celor din satul vecin, e bine."

Oricât de ridicol ar părea sfatul de mai sus, unele dintre lucrurile pe care le-aţi aflat despre sex – şi pe care le-aţi respectat – sunt la fel de nebuneşti. A trăi în pace cu tine însuţi este normal; a trăi în conflict cu propria-ţi persoană este o nebunie.

2. *Comunicarea sinceră.* Cu cât sunteţi mai sincer cu partenerul privind ceea ce simţiţi şi ceea ce doriţi, cu atât veţi avea o viaţă sexuală mai bună. Orice formă de înşelătorie, secretomanie sau manipulare se va repercuta asupra dumneavoastră. Dacă vreţi să stabiliţi o relaţie sexuală sau s-o îmbunătăţiţi pe cea existentă, vorbiţi despre ceea ce vă place şi ce nu vă place. Exprimarea sinceră vă va duce pe amândoi mai departe decât v-ar duce simpla citire a gândurilor.
3. *Conexiunea.* Sigur că săruturile, atingerile şi hârjonelile sunt foarte plăcute, dar cea mai plăcută este conexiunea. Amabilitatea, respectul şi aprecierea vă vor duce viaţa sexuală pe culmi mai înalte decât orice senzaţii fizice. Fiindcă în esenţă suntem fiinţe spirituale, calitatea oricărei experienţe este determinată de spiritul în care ne ducem viaţa. Iar sexul nu face excepţie. Spiritualizaţi-vă viaţa sexuală făcând dragoste cu persoana aflată în trupul respectiv. Îmbrăţişaţi-vă partenerul cu voluptate şi veţi savura orgasmul la multiple niveluri simultan.

TIMPUL POTRIVIT

La cât timp după ce aţi cunoscut o persoană ar trebui să faceţi sex? Eu nu recomand să săriţi în pat imediat. Uneori o astfel de abordare funcţionează, dar deseori nu, din următoarele motive:

1. Nu ştiţi bine cu cine vă „încurcaţi”. Mai degrabă percepeţi propriile dumneavoastră iluzii cu privire la persoana respectivă, decât ceea ce este ea în realitate. Cu toţii ne pricepem să ţesem poveşti despre oameni, în funcţie de felul în care am dori noi să fie, şi foarte puţine dintre ele sunt adevărate. Un timp de calitate petrecut împreună cu eventualul partener înainte de a sări în aşternut vă conferă posibilitatea de a lua decizii înţelepte în această privinţă. Dacă respectivul este minunat, veţi constata asta; dacă e un ticălos, veţi afla de asemenea. Dacă însă partenerul nu vrea să aştepte şi vă presează, aveţi încă un motiv pentru a nu vă grăbi. O bună relaţie rezistă la testul sexului amânat.
2. Intimitatea sexuală aduce pe tapet unele chestiuni pentru a căror abordare este necesară existenţa unei relaţii. Multe femei pun semnul egal între sex şi dragoste, şi, dacă se culcă cu un bărbat, consideră că au o relaţie stabilă. Mulţi bărbaţi însă vor doar să se distreze şi nu se gândesc prea mult la viitor. În cazul în care unul dintre dumneavoastră a fost abuzat sexual în copilărie sau în trecutul apropiat, atunci când sexualitatea este stimulată, sentimente profunde ies la iveală. Dacă există deja o bază afectivă şi devotament reciproc, aveţi şanse mai mari de a vă gestiona sentimentele şi aşteptările, comparativ cu situaţia în care abia dacă vă cunoaşteţi.

> *Să nu faci sex, amice. Asta duce la sărutări şi nu peste mult timp va trebui să începi să şi vorbeşti cu tipa.*
>
> STEVE MARTIN

Aşadar, discutaţi puţin cu sine înainte de a cere o cameră la motel. Ceva în interiorul dumneavoastră ştie.

Puteți primi undă verde, roşie sau galbenă. Urmăriți indiciile şi aveți grijă de propria persoană.

VIBRAȚII POZITIVE

Sex de unul singur? Există momente în care mâna de ajutor pe care o căutați se află la capătul propriului dumneavoastră braț. Deşi numeroase autorități şi religii interzic masturbarea, mulți dintre cei care au dictat regulile respective erau foarte versați în domeniu. Preşedintele american Bill Clinton a concediat-o pe şefa serviciului de sănătate publică, Joycelyn Elders, când aceasta a declarat că masturbarea ar putea fi un gest natural. (Sunt sigur că decizia preşedintelui a fost una politică, nu personală.) Cunosc o femeie care s-a simțit vinovată din cauza masturbării până când a decis că este o modalitate minunată de a se iubi pe sine însăşi. Făcea o baie caldă, aşeza lumânări parfumate în jur, punea o muzică plăcută şi se mângâia aşa cum ar fi făcut-o un iubit. Uneori, cel mai bun partener vă sunteți dumneavoastră înşivă.

Masturbarea nu mai este sănătoasă atunci când devine un substitut al unei relații sexuale sănătoase, cu o altă persoană. Dacă masturbarea este singura dumneavoastră cale de manifestare sexuală, fără legătură cu o altă ființă umană, poate că a venit timpul să analizați unele chestiuni care, odată înțelese, vă vor oferi o răsplată mult mai mare decât izolarea în care trăiți. Întrebați-vă de ce anume vă temeți în relația cu un partener şi nu vă deranjează în „relația" cu dumneavoastră înşivă. Dacă puteți depăşi teama respectivă şi să permiteți cuiva să pătrundă în inima şi în patul dumneavoastră, plăcerea resimțită va fi dublă.

ÎNTOARCEREA LA INOCENȚĂ

Există, firește, numeroase cărți despre cele mai bune tehnici sexuale (le puteți recunoaște ușor pe rafturile librăriilor, după copertele cu colțuri îndoite), însă vă pot oferi și eu un mic sumar al lucrurilor pe care e bine să le știți.

Știți deja cum să fiți un amant desăvârșit, să oferiți
și să primiți bucurie și plăceri intense în dragoste.
Aveți încredere în instinctele dumneavoastră,
faceți ceea ce vă vine în mod firesc
și evitați ceea ce nu vi se pare plăcut.

John Perkins, un american care a trăit mulți ani în tribul primitiv Shuar dintr-o regiune izolată a pădurilor tropicale din Ecuador, a descoperit că membrii acestuia au o atitudine sănătoasă, jucăușă și din multe puncte de vedere iluminată în privința sexului. Lipsiți de inhibiții și obsesii, ei și-au rafinat practicile sexuale până la nivelul unei arte și al unei științe totodată. Spre exemplu, indigenii Shuar fac dragoste numai sub cerul liber. Ei consideră că astfel le sporește sentimentul de unitate cu universul și cu partenerul lor. De asemenea, practică un sofisticat sistem ca un fel de Kama Sutra, în care vârstnicii îi învață pe cei tineri secretele dragostei într-un mod plin de respect și de delicatețe. Cu timpul, John a constatat că gazdele sale au vieți sexuale mult mai fericite decât numeroși occidentali.

Într-o zi, mai mulți băștinași l-au întrebat:

– Cum învață oamenii de la tine de acasă despre dragoste?

– Păi, le-a răspuns el ezitant, doi copii de vreo cincisprezece ani își găsesc drumul spre bancheta din spate a unei mașini și acolo se descurcă ei.

– Doamne, au exclamat bătrânii tribului, siderați. Ce primitiv!

Deci cu toate că societatea noastră a ajuns pe culmile progresului tehnologic, din punct de vedere sexual suntem încă la grădiniță. Am putea beneficia deci de câteva lecții oferite de culturile „primitive”, care se bucură încă de inocența pe care noi am pierdut-o când ne-am dezvoltat intelectul în detrimentul inimii. S-ar părea, prin urmare, că nu spațiul este „ultima frontieră”, ci dormitorul propriu.

Desigur, aş putea scrie mult mai mult despre sex, dar dacă sunt aplicate înțelept, adevărurile simple prezentate aici pot soluționa o gamă largă de probleme, dovedindu-se eficiente acolo unde strategii mai complicate au dat greş. Sexul este cea mai firească experiență din lume, însă noi am încărcat-o cu judecăți, temeri, convingeri şi interdicții din cauza cărora ne simțim singuri şi izolați, în loc să avem senzația de conexiune şi energie. Viața sexuală este sacră şi personală. Atunci când veți găsi încrederea necesară pentru a o trăi aşa cum dumneavoastră alegeți, veți reveni la matcă.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Lăsați ca viața sexuală să fie o expresie a adevăratelor dumneavoastră alegeri şi dorințe, independent de ceea ce v-au spus alții că trebuie să faceți.
- Autenticitatea, comunicarea şi focalizarea asupra legăturii sunt cele trei instrumente importante de care dispuneți pentru a soluționa problemele sexuale şi de a avea experiențe de gen care să vă împlinească.
- Aşteptați să vă cunoaşteți partenerul înainte de a sări în pat cu el. Asigurați-vă că faceți sex cu o persoană reală, nu cu ce vă imaginați dumneavoastră despre ea.
- Masturbarea poate fi o exprimare sexuală sănătoasă ori nu, în funcție de gradul în care vă oferă o mai bună

relație cu dumneavoastră înşivă sau vă distanțează de alții.

- Priviți-vă viața sexuală prin ochii inocenței şi aveți încredere în instincte.

Merită să te cerți pentru sexul de împăcare?

Joey şi Ashleigh se simțeau foarte bine în pat. Plină de pasiune, viața lor sexuală depăşea tot ce trăiseră amândoi înainte cu ceilalți parteneri şi uneori petreceau câte un întreg sfârşit de săptămână în pat.

După o vreme, Joey s-a mutat la Ashleigh şi cei doi s-au declarat un cuplu. Erau mândri să fie văzuți împreună, iar prietenii au remarcat îmbujorarea din obrajii lor.

Curând însă, cei doi au început să se ciorovăiască, la început din motive mărunte, apoi pe chestiuni tot mai importante. Joey tindea să fie posesiv şi, cu cât devenea mai solicitant, cu atât Ashleigh se enerva mai tare. La rândul lui, Joey era iritat de amplele ei schimbări de dispoziție. Cu timpul, pasiunea lor s-a transformat în ostilitate declarată, iar conflictul a devenit chestiunea la ordinea zilei.

Apoi s-a conturat un tipar: exact în momentul în care lucrurile se încingeau rău şi cei doi erau gata să-şi sară la gât unul altuia, unul dintre ei iniția o partidă de sex – unicul teren pe care se simțeau mereu interconectați. Pentru câteva clipe, uitau de dispute şi se contopeau în plăcerea senzuală.

Armonia domnea timp de câteva zile, ambii simțindu-se relaxați şi iubitori. Apoi, cu precizie de ceas, problemele reapăreau, iar certurile reîncepeau, intensificându-se până ce, zile sau săptămâni mai târziu, conflictele se încheiau din nou în pat.

Unele animale, precum rinocerii, au bizare obiceiuri de împerechere. Masculul şi femela se luptă aproape de moarte şi, dacă supravieţuiesc, se împerechează. Nu prea departe în junglă, insecta-călugăriță nu poate copula câtă vreme are capul ataşat de trup; femela inițiază sexul decapitându-l pe mascul. Dacă aceste comportamente vă amintesc de nişte persoane cunoscute, citiți mai departe.

Există veşti bune şi veşti nu tocmai bune în privința sindromului rinocerilor. Vestea cea bună este aceea că, dacă aveți o relație sexuală intensă, e bine. Focul pasiunii arde viu şi vă energizează. Dumnezeu a creat sexul savuros cu un motiv anume, iar dacă dumneavoastră aveți parte de el, sunteți un norocos.

Vestea cea rea este că, dacă imitați rinocerii, înseamnă că v-ați „programat" pentru o viață de conflict în schimbul câtorva clipe de deliciu. Acest procedeu nu are nicio legătură cu dragostea şi nu trebuie confundat cu intimitatea. Dacă aveți nevoie de lupte pentru a savura sexul, vă pierdeți timpul, cu excepția celui alocat activităților în pat.

Există numeroase motive psihologice pentru care partenerii se rănesc între ei vreme îndelungată, ca preludiu al unei partide de sex: furia latentă, resentimentele la adresa sexului opus, o nevoie sadomasochistă de a pedepsi sau a fi pedepsit; convingerea că plăcerile intense necesită suferințe intense; imitarea unui tipar văzut la părinți; dependența de dramatism, de sex sau de ambele; manipulările pentru a păstra controlul asupra partenerului; valul de adrenalină stârnit de riscul apropiat al pierderii partenerului şi apoi reatragerea lui etc. Nu vom aborda aici probleme de patologie, care trebuie lăsate în seama psihoterapeuților, ci ne vom axa pe modalitățile de a reveni la normal:

1. *Recunoaşteți tiparul.* Multe cupluri urmează tiparul prezentat mai sus fără a-şi da seama că el se repetă

aidoma unui disc defect. Respectivele persoane cred că aşa sunt, pur şi simplu, relaţiile. Fals! Dar, dacă asta este tot ce aţi văzut şi aţi trăit până acum, este posibil să nici nu recunoaşteţi existenţa altor opţiuni.

2. *Remarcaţi contrastul* dintre cât de bine vă simţiţi când sunteţi în legătură emoţională cu partenerul şi cât de neplăcut este când vă aflaţi pe poziţii divergente. Când sunteţi supărat, nivelul energetic scade, inima vi se închide şi vă simţiţi izolat, iritabil şi descentrat. Urât! Când sunteţi pe aceeaşi lungime de undă cu partenerul, sunteţi deschis, energic şi creativ. Vă priviţi partenerul cu generozitate şi căutaţi moduri de a vă exprima dragostea pentru el. Credeţi că există ceva mai bun decât atât?

3. *Stabiliţi un semnal convenit anterior pentru a întrerupe tiparul când acesta se manifestă.* Aşa cum am sugerat anterior pentru persoanele care hiper-analizează, conveniţi într-o clipă de linişte un gest pe care unul dintre dumneavoastră să-l faceţi atunci când vă daţi seama că aţi căzut iar în rutina certurilor. Dacă dumneavoastră sau partenerul schiţează gestul respectiv, fiecare se retrage pentru a sta douăzeci de minute singur. Sau vă opriţi împreună, păstraţi tăcerea şi respiraţi adânc de cinci ori. Veţi constata cu uimire cât de uşor puteţi opri desfăşurarea unui tipar în acţiune cu un singur moment de conştientizare.

4. *Găsiţi modalităţi de a savura o legătură pasională chiar şi atunci când nu sunteţi împreună în pat.* Continuaţi cu partidele de sex excelente, dar nu vă bazaţi exclusiv pe ele pentru a vă simţi bine. Sexul este doar un domeniu dintre multe altele în care partenerii îşi pot oferi reciproc plăcere. Puteţi face dragoste cu ajutorul cuvintelor bine alese; cu atingeri

delicate; în joacă; împărtăşind pasiuni comune precum muzica, dansul, artele, filmele; cu o cină romantică, citindu-vă unul altuia sau cu un zâmbet într-un moment potrivit. Există milioane de posibilităţi de creare a unei atmosfere de pasională atractivitate în lipsa orgasmului fizic. Străvechea artă a sexului tantric îi învaţă pe cei doi parteneri cum să menţină o relaţie orgasmică fără a depinde de climaxul sexual. Vă puteţi transforma întreaga viaţă într-o aventură a dragostei care nu vă va îndepărta de sexul fizic, ci dimpotrivă, îl va îmbunătăţi.

5. *Consultaţi un specialist, separat sau împreună.* Analizarea problemelor din cuplu în prezenţa unui profesionist poate transmuta energia care vă ţine în conflict, contribuind la apropierea reciprocă şi oferindu-vă instrumentele de a accede la un nou nivel. Într-un cadru sănătos, puteţi învăţa cum să vă apreciaţi partenerul nu doar ca pe un salvator sexual, ci ca pe un excelent colaborator în procesul de învăţare.

STĂPÂNIŢI-VĂ PATIMA

Dacă sunteţi prizonierul sindromului certuri, certuri, certuri şi sex, înseamnă că aveţi multă energie căreia să-i faceţi faţă şi că vă aflaţi într-o situaţie mult mai bună decât cuplurile care se plictisesc de moarte. Folosiţi-vă energia pentru a vă petrece timpul împreună în moduri mai productive. Când a văzut prima dată Cascada Niagara, omul de ştiinţă şi misticul Nikola Tesla a perceput-o nu doar ca pe un torent năvalnic, ci şi ca pe o infinită sursă de energie ce ar putea fi utilizată mai eficient. Astfel, a dezvoltat reţelele de curent alternative, care alimentează astăzi întreaga lume.

În mod similar, şi dumneavoastră puteţi transfera energia pe care o irosiţi certându-vă, reinvestind-o în încercarea de a vă simţi bine mai des. Ţineţi seama de următoarea constatare ştiinţifică: dacă aţi ţipa timp de opt ani, şapte luni şi şase zile, aţi produce suficientă energie sonoră pentru a încălzi o ceaşcă de cafea. În ceea ce mă priveşte, o ceaşcă de cafea nu merită atâta tevatură. Există alte modalităţi pentru a o obţine, fără să vă forţaţi un timp atât de îndelungat. Aţi putea dirija toată acea energie pentru a face diverse lucruri care să vă aducă plăcere, nu conflicte.

Aşa stau lucrurile şi cu sindromul rinocerului. Priviţi pasiunea pe care o găsiţi în dormitor nu ca pe o eliberare din război, ci ca un model al simţirilor pe care le puteţi avea împreună în afara dormitorului şi mult mai des. Atunci sexul de împăcare va deveni un sex de conştientizare şi veţi fi împlinit.

CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoaşteţi tiparul de certuri, certuri, certuri... şi sex.
- Evaluaţi contrastul evident dintre costuri şi răsplată.
- Luaţi în calcul posibilitatea de a vă bucura de sex fără a vă certa înainte.
- Conveniţi asupra unui semnal care să întrerupă tiparul în acţiune şi folosiţi-l.
- Găsiţi modalităţi de a redirija energia conflictuală spre fapte pătimaşe în afara dormitorului.

Lasă-l să conducă pe cel care se teme mai puţin

Eddie şi Thomas au sosit la hotelul din St Barts după o lungă şi aprigă ceartă. Aşteptau prima lor vacanţă împreună de luni bune şi ambii erau

deopotrivă incitați şi neliniştiți. Eddie nutrea speranțe mari privind noua lor relație şi voia ca totul să fie bine.

Când au ajuns la recepție, funcționarul i-a informat că hotelul nu avea nicio rezervare pe numele lor. În general iritabilă, Eddie s-a enervat şi i-a arătat notițele sale privind rezervarea. Recepționerul tot nu a găsit nimic, astfel că a urmat o discuție aprinsă, care a degenerat, transformându-se într-o ceartă în gura mare.

Mai calm decât partenera lui, Thomas a privit totul un timp, după care i-a întrerupt:

– Scuzați-mă, indiferent ce s-a întâmplat cu rezervarea inițială, aveți acum o cameră disponibilă pentru noi?

Eddie şi recepționerul s-au oprit brusc, amândoi părând oarecum frapați. Funcționarul a căutat câteva clipe în computer şi a răspuns:

– Da, avem.

– Foarte bine, a replicat Thomas. O luăm.

Cinci minute mai târziu, tinerii erau în camera lor. Dacă nu ar fi fost intervenția calmă a lui Thomas, ceilalți doi poate că s-ar mai certa şi acum la recepție.

Când un cuplu se confruntă cu o situație incertă sau problematică, probabil că un partener este mai calm, iar celălalt mai agitat. Într-un astfel de moment, cel calm se află în poziția cea mai potrivită pentru a lua o decizie corectă. Orice enervare izvorăşte din teamă, aşa că vă puteți baza pe maxima care îndeamnă „Lasă-l să peria conducerea pe cel care se teme mai puțin."

Cu timpul, dumneavoastră şi partenerul veți trece când unul, când celălalt în postura celui care se teme cel mai puțin. Uneori dumneavoastră veți gândi mai limpede, alteori partenerul va avea mintea mai clară. Îndată ce vă dați

seama care dintre dumneavoastră este mai calm în momentul respectiv, puteți spune: „Eu sunt foarte iritat în privința asta, aşa că poate ar trebui să dai tu telefonul acela.” Sau „Îmi pari cam supărat; ai vrea să vorbesc eu în locul tău?” Dacă aveți încredere în acest principiu şi acționați pe baza lui, vă veți scuti de multe necazuri şi veți înregistra succese mai mari.

Referindu-se la relații, lucrarea *Curs în miracole* sugerează că sunteți în siguranță atât timp cât unul dintre dumneavoastră îşi păstrează rațiunea în orice moment. Dacă partenerul este iritat, iar dumneavoastră rămâneți calm, sunteți în siguranță. Dacă dumneavoastră sunteți anxios, iar partenerul are mintea limpede, sunteți în siguranță. Dar dacă amândoi vă pierdeți cu firea concomitent, vă aflați într-o poziție dificilă pentru a interacționa atât reciproc, cât şi cu altcineva. Într-un astfel de moment, cea mai bună soluție este aceea de a vă opri, a respira adânc şi a face tot posibilul pentru a reveni la starea de normalitate. Apoi, când cel puțin unul dintre dumneavoastră şi-a recăpătat calmul, reveniți la problema în chestiune şi luați decizii înțelepte.

SUFERINȚA PARTENERILOR DE MILĂ

Scopul unei relații este acela de a scoate la iveală şi a consolida calitățile fiecărui partener. Unele cupluri, însă, folosesc relația pentru a-şi consolida, dimpotrivă, limitările sau sentimentul de victimizare, devenind „parteneri de milă” prin acceptarea reciprocă a defectelor. Astfel nu faceți decât să afirmați sau să perpetuați problemele pe care le-ați fi putut evita, dacă măcar unul dintre dumneavoastră ar fi rămas stăpân pe sine.

Tony şi Beth, spre exemplu, s-au întâlnit la un seminar pe probleme de sănătate. Ambii aveau afecțiuni cronice şi

nu-i îndrăgeau câtuşi de puţin pe medici. Au descoperit că au multe subiecte de discuţie, îndeosebi despre suferinţele, durerile şi experienţele lor oribile în ceea ce priveşte cadrele medicale. De asemenea, erau ecologişti devotaţi, oripilaţi de atrocităţile comise împotriva naturii de oamenii lipsiţi de scrupule.

Cei doi au început să se întâlnească şi în cele din urmă s-au căsătorit. Conversaţiile lor se axau în majoritate asupra problemelor de sănătate, care niciodată nu păreau să se amelioreze, şi asupra ecologiei, care părea să se dezintegreze treptat. Tony şi Beth s-au alăturat unui număr mare de organizaţii de protest, care le împărtăşeau sentimentele de revoltă. Orice ar fi făcut, tinerii soţi păreau să fie limitaţi de persoane şi de circumstanţe exterioare, care nu făceau decât să le alimenteze furia şi disprețul.

Deşi aveau intenţii bune şi voiau cu sinceritate să se simtă mai bine şi să amelioreze calitatea mediului, Tony şi Beth nu şi-au dat seama că acea concentrare constantă asupra problemelor respective îi menţinea prizonieri ai dificultăţilor pe care încercau să le remedieze. Acele lucruri cărora le acordaţi atenţie sporesc, iar cele cu care vă declaraţi de acord devin realitatea dumneavoastră (percepută). Focalizarea continuă asupra deficienţelor nu face altceva decât să agraveze situaţia. Unirea împotriva unui inamic comun nu vă întăreşte, ci în final vă slăbeşte. Atitudinea este cea care stabileşte circumstanţele, astfel că, dacă doriţi să vă schimbaţi viaţa sau lumea, trebuie să începeţi prin a vă schimba atitudinea.

Cea mai potrivită modalitate de a vă ajuta partenerul este aceea de a *nu* vă arăta de acord cu limitele sale, adică de a-i susţine potenţialul. Dacă el crede că este neputincios în faţa unor forţe aflate dincolo de posibilitatea sa de control, iar dumneavoastră vă declaraţi de aceeaşi părere, îi faceţi un rău mai mare decât v-aţi putea imagina. Dacă el,

prin convingerile sale, se duce spre iad, iar dumneavoastră îl însoțiți acolo, vă veți prăji amândoi. Rămâneți însă la suprafață şi întindeți-i partenerului o mână de ajutor, şi amândoi veți fi liberi.

FOLOSIȚI-VĂ DE INSULTE

O formă uzuală de parteneriat de milă este aceea în care partenerii se arată de acord în privința injuriilor sau jignirilor aduse de alte cupluri sau de alte persoane. Poate că sunteți răniți de prieteni comuni care spun lucruri neplăcute, care nu vă întorc serviciile, abuzează de încrederea dumneavoastră sau nu vă includ în activitățile lor. „Îți vine să crezi că nu ne-au invitat la petrecerea lor?" pufniți dumneavoastră. „Ce urât din partea lor", vă aprobă partenerul, „după câte am făcut noi pentru ei!" Sigur, prietenii sau vecinii pot spune cuvinte necugetate şi pot face lucruri neplăcute – se mai întâmplă. Dar ceea ce spun sau fac ei, indiferent de motivația lor, este mai puțin important decât felul în care receptați dumneavoastră acele cuvinte sau gesturi. Puteți folosi o insultă pentru a vă exercita libertatea şi integritatea orice ar face altcineva, sau puteți permite altcuiva să vă guverneze emoțiile. Modul în care îi vorbiți partenerului după o insultă percepută ca atare este esențial. Puteți să-l ajutați să clocotească, pradă sentimentelor distructive de jignire, sau să-l dirijați pur şi simplu să le ocolească. În aceasta constă puterea dumneavoastră de a crea o lume funcțională sau una care vă sfâşie la fiece mişcare.

Poate credeți că obiectivul dumneavoastră în domeniul relațiilor este acela de a găsi un partener care să adere la cauza dumneavoastră oricât de furios ar fi el sau că acesta este rolul pe care trebuie să-l jucați pe lângă partener. Adevăratul scop al unei relații este acela de a vă ajuta

reciproc să vă depăşiţi temerile. A turna benzină pe rugul tulburării resimţite înseamnă doar a înteţi flăcările. A-l conduce pe partener la un ochi de apă limpede în care să-şi poată ostoi setea spirituală şi a se regăsi înainte de a acţiona este darul suprem pe care i-l puteţi oferi. Respiraţi adânc înainte de a rosti un cuvânt dur şi vă veţi putea scuti de multe probleme ulterioare, consolidându-vă totodată caracterul pentru întreaga viaţă.

UN GEST DE ÎNCREDERE POATE SCHIMBA O RELAŢIE ŞI UN PARTENER

Când un tânăr scriitor şi-a văzut manuscrisul respins pentru a douăsprezecea oară de o editură, l-a aruncat în coşul de gunoi. „Asta e! a exclamat el. Ori nu sunt eu potrivit pentru a fi scriitor, ori nimeni nu-mi apreciază scrierile. Renunţ!" Descurajat şi dezamăgit, s-a trântit în pat şi s-a culcat.

Văzându-i reacţia, soţia lui n-a spus nimic, dar a luat în tăcere manuscrisul din coş şi l-a pus frumos pe birou. A doua zi dimineaţă, când tânărul s-a aşezat la masa de scris, ea şi-a lăsat mâinile pe umerii lui şi i-a spus: „Eu cred că eşti un mare scriitor şi că manuscrisul este bun. De ce nu încerci să-l mai trimiţi încă o dată?"

Autorul a acceptat şi şi-a trimis proiectul de carte la o altă editură. Titlul cărţii era „Puterea gândirii pozitive", iar tânărul scriitor se numea Norman Vincent Peale. Lucrarea a devenit un clasic în domeniu, vânzându-se în jumătate de secol în milioane de exemplare. Dr. Peale a devenit un promotor al schimbărilor pozitive, îmbunătăţind milioane de vieţi. Ce dar i-a oferit doamna Peale soţului ei şi lumii întregi prin încrederea în posibilităţile lui, în loc să se arate de acord cu limitele pe care el şi le-a perceput! În acel moment,

la conducere a trecut cel care se temea cel mai puțin, iar lumea a devenit un loc mai bun datorită acestui lucru.

Poate că dumneavoastră nu doriți să deveniți scriitor de renume mondial, dar vă aşteaptă un destin măreț într-un domeniu sau altul. Faptul că sunteți o mamă bună este un astfel de destin. Există o nişă şi pentru dumneavoastră în schema generală a succesului, iar relația în care vă aflați poate constitui un util instrument în acest sens. Atunci când la conducere se află cel care se teme mai puțin, vă accelerați drumul spre succes, iar călătoria va deveni cu atât mai plăcută.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Când dumneavoastră şi partenerul vă confruntați cu o situație, o alegere sau o persoană dificilă, lăsați-l să preia frâiele pe cel care se teme cel mai puțin.
- Nu formați o alianță cu partenerul pe baza acordului asupra limitelor sau a victimizării. Aveți grijă ca măcar unul dintre dumneavoastră să perceapă şi să aleagă o cale de ieşire mai bună.
- Folosiți insultele şi jignirile nu pentru a vă reafirma opoziția față de un inamic comun, ci pentru a vă afirma independența față de opiniile celorlalți.
- Susțineți-vă posibilitățile, nu problemele.
- Încercarea de a vă aminti de măreție şi reuşită în fața unei provocări poate schimba o viață, o relație şi chiar lumea întreagă.

Motivul 7

VĂ STRĂDUIȚI PREA TARE

Puteți să vă doriți atât de mult o relație, încât eforturile pentru a o găsi împiedică realizarea acestui deziderat. Mai mulți sunt cei care își sabotează viața romantică străduindu-se prea tare, decât cei care nu încearcă suficient. Vine un moment în care relaxarea, lejeritatea și curgerea lină devin aliați mai puternici decât efortul continuu. Să știi când să lași lucrurile să se întâmple este la fel de important ca a ști când să le *faci* să se întâmple. Dacă și dumneavoastră v-ați străduit prea tare, e timpul să renunțați să vă mai zbateți și să aveți încredere.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să evitați să vă presați partenerul şi cum să faceți față presiunilor anxioase ale acestuia.
- Să nu mai solicitați dovezi de iubire şi cum să abordați un partener care le cere.
- Să renunțați la iluzia că există „cupluri perfecte" şi să vă acceptați pe dumneavoastră, dar şi pe ceilalți, aşa cum sunteți şi cum sunt.
- Să faceți față nevoii de a vă lăuda sau unui partener care se laudă.

Spune-mi astăzi

Marty şi Harriet s-au întâlnit la o petrecere pentru persoanele singure şi au început să se vadă apoi în mod regulat. Ea era nerăbdătoare să se căsătorească sau cel puțin să aibă o relație stabilă şi îşi petrecea timpul împreună cu Marty în parte simțindu-se bine şi în parte evaluându-l pentru a afla dacă avea de gând să se implice serios în relație.

După câteva luni, cei doi au plecat împreună într-o vacanță în Caraibe. Acolo, Harriet a declarat că trebuie să ştie, până în ultima zi a vacanței, dacă se vor putea considera un cuplu în toată puterea cuvântului. Şi a început să-l preseze pe Marty să se hotărască.

– Spune-mi dacă vom avea o relație, a insistat ea, pe jumătate rugându-l, pe jumătate pretinzându-i un răspuns.

– Dar avem o relație, a replicat Marty. Şi e una reuşită.

– Ştiu. Dar eu vreau să ştiu şi dacă va fi pe termen lung.

– E posibil. Dar deocamdată încă încercăm să ne cunoaştem mai bine. Ne întâlnim de numai două luni, iar acum e prima dată când petrecem împreună mai mult de o zi sau un weekend. Hai să ne dăm o şansă.

– Dar nu vreau să-mi pierd timpul, dacă nu vom ajunge nicăieri, a ripostat Harriet şi a ieşit din cameră furioasă, lăsându-l pe Marty perplex şi frustrat.

Obişnuiam să frecventez un elegant restaurant italian în al cărui meniu, în josul listei de preparate, era înscris următorul îndemn: *Vă rugăm să aveţi răbdare. Mâncarea savuroasă are nevoie de timp pentru a fi pregătită.* Deşi niciodată nu mi-a plăcut să aştept bucatele, atunci când erau aduse la masă îmi plăceau de fiecare dată mai mult decât cele de fast-food.

Încrederea va soluţiona orice problemă acum.
A Course in Miracles

Aşa stau lucrurile şi în privinţa relaţiilor. Chiar dacă filmele hollywoodiene ar vrea să ne convingă de contrariul, rareori se întâmplă ca relaţiile reuşite să apară în viaţa noastră din senin şi să ne dăm seama instantaneu că ne-am întâlnit sufletul-pereche şi vom trăi împreună fericiţi până la adânci bătrâneţi. Cele mai reuşite relaţii sunt cele în care partenerii îşi clădesc legătura pornind de la bază, în loc să aştepte să câştige la loteria relaţiilor.

În caz că doriţi din inimă să vă întâlniţi sufletul-pereche, universul va face tot posibilul pentru a trimite în calea dumneavoastră un partener excelent. Dacă deveniţi neliniştit şi nerăbdător să obţineţi rezultate imediate, vă veţi afecta în mod negativ receptorul şi veţi bloca acel culoar prin care partenerul încearcă să ajungă la dumneavoastră.

Odată atins acest punct, cea mai bună alegere este să vă relaxați şi să aveți încredere.

> *Adoptă ritmul naturii: secretul ei este răbdarea.*
>
> EMERSON

Cu cât presați pe cineva mai mult pentru stabilirea unei relații, cu atât îl îndepărtați mai tare. Nimănui nu-i convine să fie forțat să facă ce nu-i place; şi chiar dacă doreşte un lucru, vrea să-l facă atunci când şi cum alege el. Încercarea de a smulge un angajament de la partener, chiar dacă în esență acesta este dornic şi dispus, nu va reuşi decât să vă întârzie orice progres.

TIMPUL ŞI SINCRONIZAREA

Într-una dintre primele versiuni în limba greacă a Bibliei sunt folosiți doi termeni pentru a reda ceea ce numim noi „timp". Unul este *chronos* şi se referă la ore, minute şi secunde. Celălalt este *kairos*, care s-ar putea traduce prin „timpul potrivit", „sincronizarea perfectă" sau „când vrea Dumnezeu", sugerând că există o perioadă şi un moment potrivit pentru orice.

Deşi noi, oamenii, avem propria noastră idee privind momentul în care ar trebui să se întâmple ceva, viața are şi ea ideile ei. Uneori, cele două momente se potrivesc, dar deseori nu. Natura creează atunci când este gata s-o facă, din motive proprii şi întemeiate. Dacă încercăm să culegem un fruct înainte de a fi copt, vom vedea că nu are gust şi, mai mult, riscă să fie toxic. Dacă aşteptăm prea mult pentru a-l culege, îl vom lua deja răscopt şi lipsit de elementele sale nutritive. Este nevoie de răbdare şi încredere pentru a urma cursul natural al lucrurilor, fără a încerca să forțăm întâmplările după dorințele noastre. Firea dovedeşte o mare

înțelepciune în modul în care le sincronizează, iar noi vom avea doar de câştigat, dacă n-o grăbim.

Şi relațiile romantice au un timp al lor. Uneori ştiți de la bun început că sunteți potriviți unul pentru celălalt; alteori legătura are nevoie de timp pentru a se reliefa. Preocupați-vă mai puțin de ceea ce urmează să se întâmple şi mai mult de ceea ce se întâmplă în prezent. Dacă vă faceți griji pentru viitor, nu mai puteți percepe lucrurile limpede şi capacitatea dumneavoastră de a lua decizii înțelepte se reduce. Dacă însă trăiți în momentul prezent, deschideți poarta celor mai bune rezultate în viitor. Timpul petrecut împreună cu partenerul este plăcut, înălțător şi binefăcător, sau dimpotrivă, este caracterizat de certuri şi discuții în contradictoriu? Prețuiți compania partenerului pentru ceea ce este el acum, sau aşteptați să se întâmple ceva pentru ca lucrurile să se îmbunătățească? Dacă nu sunt mulțumitoare acum, probabil că nu vor fi aşa nici mai târziu. Dacă vă simțiți bine împreună acum, e foarte posibil să vă simțiți şi mai bine ulterior. Aveți încredere în intuiția dumneavoastră, fiindcă nu vă minte.

DAC**Ă** PARTENERUL V**Ă** PRESEAZ**Ă**

- Dați-i un răspuns onest, rezonabil şi înțelegător, afirmându-vă poziția şi specificând cum vă simțiți în privința vieții împreună.
- Nu vă lăsați prins într-o ceartă pe această temă; situația va fi şi mai dificil de soluționat.
- Ascultați-vă inima şi încercați să înțelegeți ce părere aveți despre relație. Dacă vreți s-o continuați, spuneți-o. Dacă nu vi se pare fezabil, spuneți şi acest lucru. Adevărul rostit este cel mai mare dar pe care îl puteți face partenerului, dar şi dumneavoastră înşivă.

CÂND SĂ NU AŞTEPTAȚI

Şi acum să privim reversul monedei. În vreme ce puteți sufoca o relație încercând să grăbiți lucrurile înainte de a fi ele pregătite, pe de altă parte riscați s-o vedeți ofilindu-se dacă aşteptați prea mult înainte de a face pasul. Dacă relația dumneavoastră datează de mult timp şi nu pare a se îndrepta nicăieri, puneți cărțile pe masă şi cereți-i partenerului să facă la fel. Când anume să deschideți discuția? Iată câteva indicii:

- Continuați să vă învârtiți în cerc, având mereu aceeaşi conversație.
- Partenerul încă doreşte să se întâlnească (sau chiar o face) şi cu altcineva, deşi sunteți împreună de multă vreme.
- Partenerul nu pare a se putea hotărî dacă vrea sau nu să fie cu dumneavoastră.
- Mai mult vă certați decât vă iubiți.
- Vă simțiți mai degrabă singur şi frustrat decât împreună şi împlinit.

Chiar dacă dumneavoastră nu vreți să zgâlțâiți barca, atunci când aceasta amenință să se scufunde, o mică zgâlțâială i-ar putea fi de ajutor. Priviți relația cu cât mai multă obiectivitate şi întrebați-vă unde vă situați. Este rodul crud încă, s-a copt sau e deja trecut? Puteți sta liniştit, încrezându-vă în proces, sau sunteți atât de frustrat şi de confuz, încât simțiți nevoia să-i cereți partenerului să examineze problema împreună cu dumneavoastră? Nu uitați, nu există o regulă aplicabilă în absolut toate situațiile. Consultați-vă intuiția şi veți primi răspunsul căutat.

LĂSAȚI ÎNCREDEREA SĂ DECIDĂ

Probabil că ați remarcat deja un fir roşu care străbate toate lecțiile noastre:

> *Când lăsați frica să vă conducă, viața romantică are de suferit. Când la cârmă se află intuiția, încrederea în sine şi în mersul lucrurilor, viața amoroasă înfloreşte.*

Dacă simțiți că trebuie să ştiți acum, în acest minut, dacă partenerul va rămâne sau nu cu dumneavoastră, înseamnă că frica vă conduce. Dacă vă puteți relaxa, dacă puteți avea încredere în viață şi puteți aprecia ceea ce este firesc să se întâmple în prezent, veți primi răspunsuri pe care forțarea plină de temeri nu vi le-ar putea oferi niciodată.

Imaginați-vă de asemenea că viața, Dumnezeu, universul sau înțelepciunea interioară proprie vor să ştiți tot atât cât vreți şi dumneavoastră. De fapt, viața vă trimite în fiece moment tot felul de semnale şi de indicii. Datoria dumneavoastră este să fiți receptiv la respectivele mesaje, fiindcă ele vor veni, şi astfel le veți recunoaşte.

Relația romantică este mai mult un dans decât o linie de finiş. Fiecare moment poartă în sine un dar. Găsiți şi acceptați darul, iar el vă va conduce spre multe altele.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- În caz că vreți neapărat să ştiți dacă partenerul dumneavoastră este cel ales, relaxați-vă înainte de a lua orice decizie importantă. Lăsați încrederea, nu teama, să vă conducă.

- Dacă veți rosti adevărul şi veți comunica pe un fond de dragoste, veți obține rezultate mai rapide şi mai bune, decât dacă veți folosi presiunile.
- Savurați momentul actual ca pe o trambulină spre viitoare momente fericite.
- Dacă cineva vă presează, cercetați-vă inima pentru a afla răspunsul sincer şi rostiți-l cu bunăvoință.
- Încercați să vă dați seama dacă relația dumneavoastră este încă necoaptă, numai bună de cules sau deja trecută.

Dovedeşte că mă iubeşti

Brenda era pasional îndrăgostită de Josh şi s-a mutat la el acasă. Pentru o vreme totul a fost bine, iar cei doi vorbeau serios despre căsătorie.

Apoi Brenda a devenit mai solicitantă. Aştepta de la Josh anumite purtări care să-i demonstreze că o iubeşte. Voia ca el s-o sărute înainte de a pleca la serviciu, să-i aducă flori la înapoiere, să conducă maşina când călătoreau împreună şi multe alte lucruri. Când Josh nu-şi amintea sau nu voia să bifeze toate punctele cerute, ea îl potopea cu critici şi lamentări care în cele din urmă au pus cuplul în pericol.

În cadrul consilierii, am avut următorul dialog cu Brenda:

ALAN: De ce sunt aceste gesturi importante pentru tine?

BRENDA: Fiindcă atunci când le face, eu ştiu că mă iubeşte.

ALAN: Deci vrei doar să te simți iubită.

BRENDA: Exact.

ALAN: Dacă ai şti că eşti demnă de iubire, ai mai avea nevoie de acele dovezi din partea lui Josh?

BRENDA: Cred că nu. Dacă aş şti că sunt demnă de iubire, n-aş mai avea nevoie de dovezi de la nimeni.

Dacă puneți mereu la cale teste ca să verificați dacă partenerul vă iubeşte, veți avea amândoi de pierdut. Dumneavoastră veți pierde fiindcă i-ați cedat partenerului puterea de a vă valida valoarea personală. El va pierde fiindcă va fi nevoit să danseze pe sârmă pentru a vă satisface pretențiile. Nu de dragostea partenerului aveți nevoie, ci de a dumneavoastră.

Fiecare dintre noi avem dorințe care, odată împlinite, ne ajută să ne simțim în continuare fericiți şi să ştim că suntem atrăgători şi prețioşi. Poate că vă place ca el să observe când purtați o rochie nouă şi sexy sau să vă scoată la masă la restaurantul preferat. Sau poate vă simțiți entuziasmat când ea se bucură văzând maşina pe care v-ați dorit-o sau când vă face un masaj pe spate după o zi grea la birou. Într-o relație reuşită, partenerii sunt sensibili la dorințele celuilalt membru al cuplului şi fac eforturi pentru a-l susține şi încuraja.

Atunci când testele se transformă în pretenții, relația are de suferit. Oamenii care îşi cunosc valoarea nu au nevoie de confirmări constante în acest sens de la alții. Dacă observați că simțiți nevoia unor anumite gesturi care să vă dovedească dragostea partenerului, analizați-vă acel tiran interior în loc să-l proiectați asupra partenerului. Întrebați-vă „Ce simt că am nevoie din partea partenerului şi nu-mi pot oferi singur?” Dacă identificați ceea ce vi se pare că vă lipseşte şi apoi vă dăruiți acel lucru, vă veți elibera atât pe dumneavoastră, cât şi partenerul şi veți obține rezultate pe care presiunile nu vi le-ar putea garanta.

Ce cred că-mi trebuie din partea partenerului:
.....

Cum îmi pot oferi singur acest lucru:
.....

FIECARE RĂSPUNDE PENTRU PROPRIA-I FERICIRE

Dacă partenerul vă priveşte ca pe răspunsul la rugăciunile sale sau ca sursa fericirii lui, iar dumneavoastră acceptaţi să jucaţi acest rol, trebuie să vă aşteptaţi amândoi la o călătorie plină de turbulenţe. Dacă de dumneavoastră depinde sentimentul de împlinire al partenerului, veţi fi deopotrivă responsabil pentru lipsa acestui sentiment. Deşi poate fi tentant să vă percepeţi ca fata din vis sau cavalerul în armură strălucitoare al celuilalt, în realitate fiecare răspunde pentru propria sa fericire. Ştiu că nu sună prea romantic, dar aşa stau lucrurile. Vă puteţi bucura de dragoste profundă, dar aceasta va fi şi mai puternică, dacă îi veţi identifica sursa în interiorul propriei fiinţe, nu ca venind de la partener. În măsura în care vă poate salva, celălalt vă poate şi distruge. Nimeni nu trebuie să deţină o asemenea putere şi de fapt nimeni n-o are cu adevărat decât dacă i-o conferiţi dumneavoastră. Răspunderea pentru propria fericire şi „izvorul" ei sunt chiar înlăuntrul dumneavoastră şi aşa trebuie să rămână – astfel vă veţi afla amândoi la cârma binelui personal.

> *E nevoie de o cădere de numai douăzeci de centimetri pentru ca o aură să se transforme în laţ.*
>
> Sursă necunoscută

CUM SĂ FACEŢI FAŢĂ UNUI PARTENER SOLICITANT

Dacă partenerul vă cere multe dovezi că îl iubiţi, găsiţi un echilibru între a-i da ce-şi doreşte şi a-l ajuta să-şi

recunoască propria valoare, indiferent de ce îi oferiți dumneavoastră. Spuneți-i, spre exemplu:

> *(Numele), ştii că te iubesc foarte mult şi că îmi doresc să fii fericit. Vreau să fac tot ce pot pentru a te ajuta să te simți bine şi să-ți dau lucrurile pe care le doreşti. Dar sunt şi momente în care nu-ți pot oferi ceea ce-mi ceri. Uneori s-ar putea să uit sau poate că în momentul respectiv nu voi avea disponibilitate să-ți ofer. Asta nu înseamnă că țin la tine mai puțin. Te rog să înțelegi când se va întâmpla asta şi te asigur că vor fi multe ocazii când voi putea face pentru tine lucruri care te mulțumesc.*

Un astfel de mesaj ar trebui să tempereze mâhnirea partenerului. La fel ca Brenda din exemplul de mai sus, partenerul vrea doar să ştie că este iubit. Dacă simte acest lucru din partea dumneavoastră, gesturile în sine îşi vor pierde din importanță.

În cazul în care partenerului nu-i trece supărarea, poate că e timpul să vă retrageți şi să-l lăsați să se dumirească singur. Eu nu vă recomand şedințe lungi de procesare a problemei. Probabil că e momentul ca partenerul dumneavoastră să apeleze la consiliere pentru a găsi acel loc în propria-i ființă care este întreg în sine şi nu depinde de dumneavoastră pentru a fi fericit.

DRAGOSTEA NU PUNE NICIODATĂ LA ÎNCERCARE

Numai oamenii nesiguri simt nevoia să pună dragostea la încercare. În loc să-i cereți partenerului să-şi dovedească seriozitatea, demonstrați-vă dumneavoastră înşivă propriul angajament, oferindu-i libertatea de a face cum crede de

cuviință. Gândiți-vă la ce îi puteți oferi dumneavoastră partenerului, nu la ce puteți obține din partea lui. În cadrul relațiilor, gesturile şi acțiunile determinate de teamă se repercutează în cele din urmă asupra dumneavoastră, iar cele care decurg din spirit de generozitate oferă rezultate pozitive.

Dacă sunteți vreodată tentat să cereți un gest anume ca test sau simbol al iubirii celuilalt, întrebați-vă „Cum ar proceda în această privință o persoană încrezătoare şi sigură pe sine?" Apoi încercați să găsiți în dumneavoastră înşivă acea încredere. Dacă puteți – şi sigur puteți – veți fi uimit de perspectiva diferită pe care o veți dobândi şi de rezultatele pe care le veți obține.

Ajutați-l să vă devină partenerul ideal apreciind şi celebrând gesturile de dragoste pe care le face şi nu irosiți timpul plângându-vă cu privire la ceea ce nu face. Dacă veți privi puțin mai atent, s-ar putea să descoperiți că partenerul ideal se află deja în interiorul celui actual.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Evitați să stabiliți gesturi speciale ca dovezi că partenerul vă iubeşte sau ține la dumneavoastră.
- Transmiteți-i partenerului ceea ce este important pentru dumneavoastră, dar nu-i pretindeți nimic.
- Identificați ce credeți că vă trebuie din partea partenerului şi vedeți cum puteți să vă dăruiți dumneavoastră înşivă acele lucruri.
- Dacă partenerul este solicitant, spuneți-i că-l iubiți şi faceți tot posibilul pentru a-i da ceea ce vă cere. Nu lăsați însă ca pretențiile sale să dicteze mersul relației.
- Dacă vă simțiți tentat să vă testați partenerul, întrebați-vă ce ar face în această situație o persoană

sigură pe sine şi încercaţi să vă regăsiţi încrederea în propria persoană şi să acţionaţi din perspectiva ei.

Problema cuplurilor perfecte

Keith şi Amy aveau tot ce-şi doreau. Ambii erau atrăgători, charismatici, plini de succes şi, evident, foarte îndrăgostiţi unul de celălalt, fiind invidiaţi de toţi prietenii lor. Keith îşi manifesta cu regularitate dragostea pentru Amy în public, cei doi apărând chiar o dată la o emisiune televizată, alături de un psiholog care i-a prezentat drept un exemplu de relaţie sănătoasă.

Vă puteţi imagina şocul care i-a cuprins pe cunoscuţii lor când Keith a fost prins având o aventură cu o profesoară de dans. Amy era distrusă şi toţi prietenii lor clătinau din cap, uluiţi.

Cei doi au apelat la consiliere, în cursul acesteia ieşind la iveală probleme pe care ei nu le conştientizaseră niciodată. Keith a recunoscut că nu era la prima aventură extraconjugală. Amy şi-a dat seama că se implicase atât de mult în strădania de a păstra o imagine publică a ei înseşi şi a căsniciei deopotrivă, încât legătura afectivă cu soţul şi cu fiica lor slăbise considerabil.

Ultima dată când am luat legătura cu ei, făceau eforturi pentru a-şi reclădi mariajul şi relaţiile cu prietenii. De data aceasta erau mai hotărâţi să fie ei înşişi, nu cine credeau că ar trebui să fie şi cine ar fi vrut alţii să fie.

Fiecare dintre noi are alte cupluri ca modele de dragoste, devotament şi de relaţie solidă. Dar, în ciuda aparenţelor, unele relaţii care din exterior par cimentate sunt de fapt şubrede. Iar dacă se rup, toată lumea e şocată. „Carl şi Sally erau ultimii oameni despre care aş fi crezut vreodată că se vor despărţi! Nu-mi închipuiam că au

probleme", vă spuneți. Iar apoi începeți să vă simțiți nesigur sau neliniştit cu privire la propria dumneavoastră relație: „Dacă ei au divorțat, ni s-ar putea întâmpla şi nouă." Un astfel de şoc este sănătos însă, dacă vă determină să vă examinați situația şi să faceți ceea ce trebuie pentru a vă menține relația vie şi funcțională.

Cuplurile sigure pe relația lor nu simt nevoia să-şi demonstreze în mod public legătura; ele se bazează mai degrabă pe propriul exemplu decât pe cuvinte pentru a-i ghida pe ceilalți. Partenerii nefericiți care se străduiesc să vă convingă ce bine le este lor împreună încearcă mai degrabă să se convingă pe ei înşişi sau să-şi atenueze suferința proiectând o imagine contrară realității. Fericirea adevărată îşi este cel mai bun martor şi nu necesită nici cuvinte mari, nicio campanie de relații publice pentru a se afirma.

Câțiva psihologi au studiat persoanele care, în vreme ce-şi luau rămas-bun la aeroport, afişau manifestări de afecțiune îndelungi şi foarte explicite. Autorii experimentului au constatat existența unei legături directe între caracterul ostentativ al gesturilor şi insecuritatea celor doi parteneri în relație. Cu cât cei doi se simțeau mai puțini siguri („Poate nu ne vom mai revedea" sau „Sper să nu mă înşele cât timp voi fi departe"), cu atât mai lung şi mai dulceag îşi luau la revedere unul de la altul. Cuplurile care nu aveau îndoieli în relația lor se limitau la o îmbrățişare, un sărut şi un „Drum bun, dragul meu/draga mea". Acestea din urmă erau conştiente de soliditatea legăturii lor şi nu simțeau nevoia s-o afişeze pe un panou ca s-o vadă toată lumea, inclusiv ei înşişi. Insecuritatea, pe de altă parte, cere exprimări elaborate şi o confirmare continuă.

Mie îmi stârnesc suspiciuni persoanele sau cuplurile care fac eforturi pentru a-şi demonstra cât mai elocvent dragostea în public. Am constatat că, de obicei, încearcă astfel să ascundă o problemă secretă. Lars, un asociat în

afaceri, m-a invitat la o cafenea din zonă, la o seară a publicului, în cadrul căreia a citit la microfon o foarte explicită poezie de dragoste scrisă de el şi adresată logodnicei lui. Logodna s-a încheiat însă când tânăra a primit mai multe apeluri telefonice de la femeile cu care Lars se întâlnea în călătoriile lui de afaceri.

Cu cât e mai mare faţada, cu atât mai mare e şi spatele.

Aforism zen

Ceea ce vreau să subliniez aici nu este faptul că bărbaţii îşi înşală partenerele; există deopotrivă multe femei care zugrăvesc un exterior deloc susţinut de realitate. Ideea este că nu puteţi judeca un cuplu după aparenţe, iar invidia nu are niciodată rost. Cei mai apropiaţi parteneri nu fac un spectacol din iubirea lor, ci îşi trăiesc povestea de dragoste în tăcere, iar armonia dintre ei este vizibilă în lumina din ochii lor, nu în poeziile recitate în public. Niciodată nu putem şti ce se întâmplă în inima altuia; datoria noastră este aceea de a ne privi pe noi înşine în suflet şi a înţelege unde anume ne aflăm pe calea trasată de valorile proprii.

NU FACEŢI CAZ DE AMĂNUNTE

Atunci când căutaţi un partener sau o relaţie de calitate, acordaţi mai puţină atenţie felului în care se prezintă relaţia, concentrându-vă în primul rând pe ceea ce veţi simţi.

Se spune că un bărbat a intrat într-un restaurant împreună cu un struţ şi s-a aşezat la o masă. După ce a mâncat, chelneriţa i-a adus nota de plată, de 35,95 dolari. Omul a dus mâna la buzunar, a scos toate bancnotele şi monedele pe care le avea şi a strâns exact 35,95 plus 15% bacşiş.

O săptămână mai târziu, omul şi struţul au revenit, fiind serviţi de aceeaşi chelneriţă. De data aceasta nota de plată a fost de 47,11 dolari. Omul şi-a golit buzunarele şi, ca prin minune, a strâns exact 47,11 dolari, plus 15% bacşiş.

A mai trecut o săptămână şi bărbatul cu struţul a apărut iar, în tura aceleiaşi chelneriţe. Când a sosit nota de plată, din nou a găsit în buzunar exact suma trebuincioasă.

Chelneriţa devenise însă curioasă şi i-a spus:

– Am văzut cu uimire că în fiecare săptămână vii să mănânci aici împreună cu struţul şi de fiecare dată ai exact suma necesară pentru a achita consumaţia. Cum reuşeşti asta?

– E o poveste extraordinară, a explicat omul. Cu câţiva ani în urmă, în vreme ce făceam curăţenie în subsolul casei, am dat peste o sticlă veche. Când am deschis-o, din ea a ieşit un duh şi mi-a spus că-mi va împlini două dorinţe. Prima mea dorinţă a fost să am întotdeauna suficienţi bani ca să cumpăr tot ce doresc. Acum, oriunde aş fi, pur şi simplu duc mâna la buzunar şi găsesc înăuntru exact suma de bani care-mi trebuie. Tu m-ai văzut cumpărându-mi mâncare în felul ăsta, dar am mai cumpărat deja o casă, o maşină şi călătorii. Oricât costă ceea ce vreau, găsesc exact suma necesară în buzunar sau în carnetul de cecuri.

– Dar e extraordinar! s-a entuziasmat chelneriţa. Şi care a fost a doua dorinţă?

– Să mă însor cu o puicuţă cu picioare lungi.

Povestea este sugestivă, fiindcă ilustrează deosebirea dintre dorinţa de a avea *un lucru anume* şi cea de a avea *un anumit tip de experienţă*. Când bărbatul din anecdotă şi-a dorit o puicuţă cu picioare lungi, exact asta a primit. Rezultatul n-a fost ceea ce a visat cu adevărat, dar universul i-a dat exact ce a cerut. Atunci când şi-a dorit experienţa prosperităţii continue, a obţinut-o de asemenea. Prin urmare, a fost mai inspirat când a cerut o experienţă, nu un

lucru concret. Întotdeauna primiți ceea ce cereți, aşa că gândiți-vă de două ori înainte de a cere ceva.

În loc să forțați o persoană anume să vă devină partener, cereți un anumit tip de individ sau o calitate anume a relației. Îl puteți primi pe tipul arătos şi bogat pe care vi-l doriți, dar dacă e un egoist mincinos şi alcoolic, tot dumneavoastră aveți de pierdut. Puteți deopotrivă să visați la o persoană înțelegătoare care vă stimulează pasiunea şi vă îmbunătățeşte calitatea vieții, şi asta veți primi. (Cine ştie, poate veți sfârşi alături de cineva arătos şi totodată bogat.) Un lucru este sigur: când vă stabiliți intenția vizând modul în care vreți să vă simțiți, nu cu privire la aparențe, puteți obține rezultate mult mai satisfăcătoare decât dacă cereți un ambalaj frumos, cu un conținut îndoielnic.

CUPLURI PERFECTE

Cuplurile perfecte sunt perfect omeneşti. Cei doi parteneri se trezesc în fiecare dimineață, uneori îşi pică sos pe cămaşă, trec prin momente de nevroză şi se ceartă. Cuplurile armonioase şi fericite tot timpul există doar în comediile siropoase ale anilor 1950 şi în filmele studiourilor Disney (vezi şi filmul *Pleasantville*).

Scutiți-vă de frământări şi de timp irosit schimbându-vă punctul de vedere cu privire la cuplurile perfecte. Partenerii perfecți nu sunt imobili aidoma figurinelor de zahăr de pe torturile de nuntă, ci sunt oameni în carne şi oase, cu bucurii şi triste ți, cu zile bune şi zile proaste, cu pasiuni şi rețineri, în procesul de a se descoperi reciproc şi fiecare pe sine însuşi. Nu au atins cine ştie ce țel strălucitor, ci sunt într-o continuă evoluție. Uneori îi mulțumesc lui Dumnezeu pentru că sunt împreună, alteori se întreabă ce caută unul alături de celălalt. Seamănă cu dumneavoastră înşivă mult mai mult decât v-ați închipui.

Deşi iniţial dureroase, deziluziile cu privire la relaţiile romantice sunt în cele din urmă eliberatoare. Unicul lucru mai distructiv decât deziluzia este persistenţa în a trăi într-o iluzie. Aţi auzit, probabil, că adevărul doare, însă în realitate singurul lucru dureros este fantazarea. Atunci când recunoaşteţi darurile pe care vi le poate oferi relaţia cu o persoană reală, iluziile nu mai au aceeaşi putere.

Dacă relaţia perfectă a vecinilor eşuează, nu disperaţi. Procesul prin care trec este perfect pentru ei, aşa cum este pentru dumneavoastră cel prin care treceţi acum. Alungaţi orice temeri conştientizând caracterul perfect al imaginii de ansamblu şi ignoraţi articolaşele din rubricile de societate ale revistelor. Mai există un cuplu, nu departe de dumneavoastră, ai cărui membri sunt încă împreună şi se simt mai bine ca niciodată astfel. Ei nu au nimic de afişat în public şi nimic de ascuns.

CE PUTEŢI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINŢĂ, PUNCT CU PUNCT

- Nu invidiaţi cuplurile perfecte şi nu le aşezaţi pe un piedestal; respectaţi-le pentru calităţile lor şi acceptaţi-le deficienţele pe care, poate, nu le remarcaţi.
- Nu încercaţi să vă prezentaţi relaţia ca fiind perfectă, fiindcă perfecţiunea rezidă în evoluţia şi dezvoltarea continuă.
- Nu vă axaţi asupra detaliilor fizice ale partenerului ideal. Identificaţi în schimb calităţile şi atributele acelei experienţe pe care o doriţi.
- Apreciaţi deziluziile ca pe un drum spre adevărurile ascunse.

O legendă pentru sine

Fred petrecea mult timp lăudându-se cu aventurile şi cuceririle lui sexuale. Când era împreună cu amicii, nu-i scutea de niciun detaliu referitor la partenera din seara precedentă. Un singur lucru nu înțelegea el, în eforturile sale de a demonstra cât de bărbat era: că prietenii nu erau impresionați de lăudăroşeniile lui. Ascultau politicos, dar făceau haz de el pe la spate.

Aceeaşi făloşenie îi afecta şi viața romantică, fiindcă Fred izbutea să aibă un impact asupra femeilor, însă nu cel pe care şi l-ar fi dorit. Majoritatea doamnelor erau deranjate de nevoia lui de a vorbi în stânga şi-n dreapta despre propriile-i reuşite amoroase. În consecință, toate relațiile lui erau scurte şi lipsite de profunzime; cu cât poveştile pe care le spunea erau mai lungi, cu atât relațiile sale se scurtau.

Când a întâlnit-o pe Christine, ea a fost prima persoană într-adevăr sinceră cu el.

– Îmi placi, Fred, şi cred că ai o serie de calități excelente, i-a spus ea. Dar chiar nu vreau să aud despre toate femeile cu care te-ai culcat. Poate că încerci să mă impresionezi, dar în realitate mă dezguşti. Crezi că am putea fi împreună fără să le aduci mereu în conversația noastră şi pe fostele tale prietene? Asta ar fi mult mai impresionant pentru mine.

Lăudăroşii sunt nesiguri. Nu cred în ei înşişi, nu cred că sunt atrăgători şi nici în performanțele lor sexuale, aşa că încearcă să compenseze mărind volumul laudelor în public. Deşi se străduiesc să-şi impresioneze prietenii şi partenerii, în realitate pe ei înşişi vor să se impresioneze. În termeni psihologici, se angajează în *formarea reacției* – încercarea de a estompa o deficiență percepută prin prezentarea exagerată a opusului acesteia.

Cel care ştie nu spune. Cel care spune nu ştie.

LAO TSE

Oamenii încrezători în ei înşişi şi în capacităţile lor nu simt nevoia să le afişeze pretutindeni. Dimpotrivă, păstrează tăcerea sau îşi minimalizează reuşitele. Persoanele cu o viaţă sexuală împlinită nu o povestesc tuturor. Prin urmare, spre cei tăcuţi trebuie să vă îndreptaţi atenţia.

CÂT DE MARE ESTE NEVOIA DUMNEAVOASTRĂ DE A VĂ FĂLI?

Dacă obişnuiţi să vă lăudaţi cu reuşitele dumneavoastră romantice, întrebaţi-vă de ce o faceţi şi care sunt rezultatele pozitive pe care vi se pare că vi le aduce acest comportament. Vă daţi seama că sunteţi suficient de valoros aşa cum sunteţi, fără a povesti mereu cu cine v-aţi culcat, ce VIP-uri cunoaşteţi şi cât de mare este Hummer-ul dumneavoastră? Dacă aveţi nevoie de astfel de laude pentru a vă demonstra valoarea, înseamnă că într-adevăr sunteţi în găleată.

Cu cât el vorbea mai tare despre onoarea lui, cu atât ne număram noi mai repede argintăria.

EMERSON

Personalitatea dumneavoastră este mult mai amplă. Sunteţi merituos prin ceea ce sunteţi, nu prin ceea ce faceţi; sunteţi atrăgător pentru ceea ce aveţi în interior, nu pentru reuşitele înregistrate. Când vă apreciaţi mai degrabă pentru caracterul dumneavoastră decât pentru cuceririle făcute, ceilalţi vă vor respecta mai mult, iar toate relaţiile dumneavoastră vor fi fundamentate pe adevăr, nu pe

aparențele zugrăvite. Veți avea prieteni reali, care vă vor mulțumi în față, în loc să vă ia în derâdere pe la spate. Şi veți atrage parteneri de calitate, fiindcă ei vor găsi drumul spre inima dumneavoastră, nu pentru că vor fi cumpărat un bilet la spectacolul pe care l-ați pus în scenă pentru ei.

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ UNUI LĂUDĂROS

Întâlnirile romantice cu un lăudăros pot fi frustrante, plictisitoare şi de scurtă durată. Dacă simțiți însă că partenerul are un anumit potențial dincolo de făloşenia demonstrată şi doriți să continuați relația cu el, încercați următoarele trucuri:

1. Îndreptați-vă atenția (şi prezența fizică) în altă parte atunci când el începe să se laude. Nu-i puneți întrebări, nu faceți comentarii şi nu-l susțineți în vorbăria lui. Schimbați subiectul sau retrageți-vă.
2. Explicați-i, aidoma Christinei din exemplul de mai sus, că îl îndrăgiți pentru ce este şi că ați vrea să stabiliți o relație bazată pe ce se întâmplă între voi doi, nu pe ceea ce a făcut el înainte. Susțineți-i autenticitatea, nu fațada.
3. Fiți chiar mai direct: „Nu vreau să mai aud nimic despre fostele tale prietene. Dacă ții să mai ieşim împreună, va trebui să le laşi pe ele în urmă."

Unii lăudăroşi vor înțelege ideea, alții nu. Dacă partenerul vă fixează cu o privire ternă, ripostează sau se umflă în pene şi mai mult, e timpul să vă vedeți de drum. Amintiți-vă că fiecare caz este unic şi că nicio carte şi niciun sistem de convingeri nu vă poate spune cum să procedați de fiecare dată şi în fiecare circumstanță. Unii parteneri se vor simți motivați să fie mai autentici, iar alții se vor lăuda şi mai mult sau se vor retrage. Mai important încă,

dumneavoastră trebuie să decideți ceea ce sunteți dispus să acceptați şi ce nu. Confruntarea cu un lăudăros se poate constitui într-un util exercițiu care vă va ajuta să recunoaşteți ce anume prețuiți într-o relație şi să revendicați acele lucruri. Iar odată ce dumneavoastră vă veți fi clarificat ideile în acest sens, drumul care vă aşteaptă va fi şi el mai clar trasat.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Întrebați-vă dacă vă lăudați pentru a impresiona – poveşti despre cuceririle sexuale, onorurile primite, celebrități cunoscute, bunuri scumpe şi tot ce poate fi perceput ca fiind ostentativ.
- Încercați să înțelegeți ce lipsuri sau defecte credeți că aveți şi pe care încercați să le ascundeți lăudându-vă. Străduiți-vă să identificați acele calități autentice, admirabile, care vă conferă valoare fără a le afişa în public.
- Dacă sunteți implicat într-o relație cu un lăudăros, nu acordați atenție poveştilor lui şi exprimați-vă în mod limpede dorința de a fi alături de o persoană reală, nu de un rezervor de poveşti gogonate.
- Răsplătiți-vă partenerul pentru autenticitate şi pentru modestie, atunci când acesta le manifestă.

Motivul 8

ANGAJAMENTELE VĂ ÎNGROZESC

Angajamentele pot fi înspăimântătoare. Cele necugetate vă pot afecta viața în mod negativ, pe când cele bine alese v-o pot îmbogăți extraordinar. De

asemenea, relația cu un partener care se teme să se implice poate fi dificilă. Dar când e necesar un angajament şi când este în regulă să vă lăsați dus de val? Acceptarea implicării şi a angajamentelor cu dumneavoastră înşivă şi cu partenerul vă poate salva de dureroase discuții în contradictoriu şi vă poate ajuta pe amândoi să obțineți ce doriți.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să recunoaşteți modul în care evitați inconştient angajamentele.
- Să vă împăcați cu dumneavoastră înşivă, fie că alegeți să vă implicați ferm, fie că nu.
- Să faceți față unui partener care se opune implicării.
- Să ştiți când să riscați şi când să urmați drumul sigur.
- Să găsiți curajul şi încrederea de a face pasul atunci când sunteți pregătit.

Nu poți lovi o țintă în mişcare

Sheila era stewardesă şi avea câte o relație în fiecare oraş în care ateriza. Atrăgătoare, modernă, isteață şi amatoare de distracții, avea mulți parteneri, însă niciodată nu se întâlnea cu unul mai mult de câteva ori.

În cadrul consilierii, a recunoscut că îşi doreşte cu adevărat o relație stabilă, dar că se teme de intimitate şi de implicare. La o vârstă tânără fusese măritată timp de câțiva ani şi experiența se dovedise un dezastru, aşa că în niciun caz nu mai voia să repete un asemenea episod dureros.

Când am întrebat-o cum evitase să se îndrăgostească sau să dezvolte relații de durată cu unul dintre partenerii ei, mi-a răspuns, sugestiv: „E simplu: nu poți lovi o țintă în mişcare."

Nu trebuie să fiți o stewardesă care zboară în lumea întreagă pentru a deveni o țintă dificil de lovit; e suficient să vă mişcați atât de repede, încât nimeni să nu vă poată prinde.

Oamenii prea ocupați pentru a avea o relație sunt prea ocupați din proprie alegere. Dacă o relație ar fi importantă pentru ei, ar încetini ritmul atât cât să poată deveni disponibili. Dar, fiindcă pun semnul egal între intimitate şi slăbiciune, îşi păzesc bine inima şi stau departe de atingerea dragostei. Dacă persoanele foarte ocupate şi-ar lua răgazul de a se opri o clipă şi a înfrunta monstrul care le suflă în ceafă, ar constata că nu e decât un balaur de hârtie. Şi atunci şi-ar recunoaşte adevărata năzuință către o legătură, ar lăsa garda jos şi ar întâmpina dragostea cu brațele deschise.

Sprinterii sociali vă vor spune că sunt prea ocupați pentru a-şi analiza sentimentele – dar însuşi *scopul* ocupației continue este acela de a evita confruntarea cu ele. Una dintre clientele mele, Corinne, a crescut într-o familie intens preocupată de sentimentul de vinovăție, absolvind cu brio cursurile unei veritabile universități a culpabilizării continue. Acum, Corinne se simte atât de vinovată în toate privințele, încât se teme groaznic să rămână singură cu sine însăşi; în tăcere ar fi nevoită să se confrunte cu copleşitoarele ei judecăți de sine. Aşa se face că îşi generează o serie întreagă de activități, proiecte, urgențe şi situații dramatice care s-o mențină în permanentă mişcare. Dacă ar încetini ritmul suficient pentru a se privi pe sine însăşi, nu ar vedea femeia urâtă şi rea de care se teme, ci un minunat spirit radios. Şi-ar recunoaşte inocența şi ar renunța la alergătura ei inutilă. Oamenii care se simt împliniți nu preferă activitățile care îi distrag în detrimentul companiei proprii sau a celor dragi. Relațiile pe care le au le sunt suficiente fiindcă *ei* îşi sunt suficienți.

Dacă fugiți de dragoste, gândiți-vă la ce renunțați şi ce primiți în schimb: cedați legătura în schimbul separării; relaxarea în schimbul precipitării; intimitatea în schimbul izolării; autoacceptarea în schimbul vinovăției; liniştea în

schimbul tulburării. Deşi o parte a dumneavoastră percepe existența siguranței în grabă şi în potopul de activități, nu acolo este ea de găsit. Unicul sanctuar este acela al propriei inimi. Găsiți-vă adăpost acolo, şi nu veți mai fi tentat să vă umpleți zilele până la refuz.

Întâlnirile romantice cu persoane diverse şi în locuri diferite pot fi plăcute şi incitante. Savurați experiența şi învățați din ea. Fiecare întâlnire şi fiecare relație are un scop. La un moment dat însă, întrebați-vă dacă vă doriți o legătură mai profundă. Evitați să sfârşiți precum acela care a săpat o sumedenie de puțuri puțin adânci, dar a murit de sete, fiindcă la niciunul nu a săpat suficient de mult. Dacă săpați suficient de adânc în locul potrivit, veți da de un izvor care vă va ostoi setea o viață întreagă.

EU SUNT DISPONIBIL NUMAI DACĂ TU NU EŞTI

Prietenul meu, Cliff, mi-a relatat variațiunea sa personală pe tema „prinde-mă dacă poți – dar nu poți". Deşi se întâlnea cu multe femei, nici una dintre relațiile lui nu dura mai mult de câteva luni. Cliff obişnuia să le spună prietenilor: „Femeile pe care le vreau nu mă vor ele, iar pe cele care mă vor nu le vreau eu."

Într-o zi, el şi-a dat seama că, fără să conştientizeze, juca în conformitate cu un scenariu care îi domina relațiile romantice şi îl împiedica să fie alături de o femeie care să-i placă într-adevăr: *o parteneră este acceptabilă pentru mine atât timp cât unul dintre noi nu este disponibil.*

Dacă atrageți iar şi iar persoane indisponibile, înseamnă că *dumneavoastră* nu sunteți disponibil. Contraziceți-mă, negați afirmația mea, găsiți scuze, puneți-vă singurătatea pe seama partenerilor jalnici sau a destinului nedrept, dar adevărul acesta este. Oamenii disponibili atrag oameni disponibili. Cei indisponibili fie

atrag parteneri de asemenea indisponibili, fie se fac ei singuri indisponibili. Aveți de spus un cuvânt mult mai puternic decât v-ați închipui, în privința partenerilor care apar în viața dumneavoastră, a duratei relațiilor şi a motivelor şi modului în care acestea se sfârşesc. Iar dacă vă pricepeți să ridicați paravane în fața dumneavoastră atunci când cineva tinde să se apropie, vă veți pricepe la fel de bine să le doborâți.

ÎN CURSĂ CU UN START FALS

Dacă sunteți implicat într-o relație cu o țintă în mişcare, întrebați-vă dacă situația vă mulțumeşte. Iubiți sau sperați să iubiți? Poate că şi dumneavoastră şi partenerul rulați pe pista de viteză, iar viața sexuală seamănă cu alimentarea avioanelor în zbor. Dacă aşa vă place, continuați la fel. Înseamnă că vă potriviți unul cu altul şi aveți o versiune proprie de relație funcțională.

Dacă însă partenerul trăieşte în ritm accelerat, iar dumneavoastră v-ar plăcea s-o luați mai încet şi să vă dezvoltați o relație, nu petreceți prea mult timp urmărindu-l sau aşteptând. Spuneți-i că vă doriți să fiți mai mult împreună şi întrebați-l dacă este dispus să-şi mai răcească puțin motoarele pentru a încerca. Dacă nu este pregătit s-o facă, va găsi un milion de scuze. Poate crede sincer că trebuie să se împartă într-o mie de locuri o dată – muncă, muncă şi iar muncă – dar asta nu e ceea ce vă doriți dumneavoastră. Dacă vreți o persoană reală alături, trebuie s-o spuneți – nu atât prin cuvinte, cât mai degrabă prin intenții şi fapte. Atunci când veți şti sigur ce vă doriți şi ce meritați, veți obține. Până atunci veți atrage parteneri care vor fi aşa cum îi acceptați.

Spuneți clar ce vreți şi tot ce vă doriți va fi al dumneavoastră.

SHAKTI GAWAIN

Rareori se întâmplă ca un pasionat de viteză să încetinească ritmul la cerere. Persoanele care consideră necesar să se protejeze cred că astfel îşi asigură securitatea – excepție făcând situația în care observă o opțiune mai atrăgătoare. Aşadar, cea mai bună tactică este să renunțați la presiuni, să nu vă lansați în certuri şi să nu-i dați partenerului un ultimatum. Ideal ar fi să vă exprimați atât de clar dorința ca el să fie mai prezent, încât să se simtă îndemnat să vă facă pe plac. Dacă dumneavoastră puteți, şi el va putea. Dacă nu, nu pierdeți vremea. Aveți o viață şi trebuie s-o trăiți.

VITEZĂ SAU ESENȚĂ?

Ritmul vieții este tot mai accelerat în fiecare zi. În multe domenii, calitatea şi integritatea au fost lăsate pe planul al doilea în favoarea vitezei. Pentru cei care fabrică microcipuri, viteza de procesare este esențială. Pentru cei care clădesc o relație, prezența şi atenția sunt elementele esențiale. Dacă puteți fi productiv în viața profesională şi să rămâneți în legătură în cea sentimentală, înseamnă că ați atins un echilibru rar întâlnit şi extrem de important. Cartea de față vă oferă o serie de instrumente menite să vă asiste în acest sens.

Aveți posibilitatea de decizie în privința vitezei cu care treceți prin viață. De dumneavoastră depinde dacă puteți fi atins sau nu. Dacă sunteți gata să vă lăsați prins din urmă şi atins, puteți da la schimb motorul de mare viteză pentru o pereche de brațe calde şi iubitoare. Nu este deloc un schimb nefavorabil, dacă stăm să ne gândim.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă sunteți prea ocupat pentru o relație, evaluați atât costurile, cât şi rezultatele.
- Întrebați-vă ce vă temeți că se va întâmpla dacă ați încetini ritmul.
- Dacă întâlniți mereu persoane indisponibile, întrebați-vă dacă dumneavoastră înşivă sunteți disponibil.
- Dacă sunteți implicat într-o relație cu o persoană aidoma unei ținte în mişcare, întrebați-vă dacă relația vi se pare funcțională. Dacă nu, invitați-vă partenerul să fie mai mult alături de dumneavoastră.
- Petreceți o zi, un weekend sau o săptămână împreună cu partenerul dumneavoastră fără telefoane mobile, e-mail, fără a lucra şi fără alte elemente care să vă distragă de la a fi pe deplin prezenți unul alături de celălalt.

Tot ce ați vrut să ştiți despre fobia de implicare (dar nimeni nu v-a spus)

Un prieten artist avea prins pe un perete un poster primit de la iubita lui şi pe care scria: „Ți-aş lua mințile, dacă le-aş găsi." Lui Grayson îi era foarte dificil să-şi ia un angajament, indiferent de domeniu. În consecință, prietenii nu se puteau apropia de el prea mult; îi înnebunea pe toți ceilalți, iar în cele din urmă femeile se resemnau, frustrate şi confuze, şi se retrăgeau.

Grayson abia ce încheiase un mariaj şi nu avea de gând să se lase prea curând prins din nou în laț, iar asta făcea ca inima lui să fie de neatins. De aceea, trecea printr-o încrengătură de relații când hăis, când cea, care le conferea lui şi partenerelor un

anume gust al fericirii, pentru ca în final să-i lase frustrați.

Relația cu o persoană care nu-şi poate asuma un angajament seamănă cu încercarea de a prinde în brațe un pepene uns cu grăsime: este exasperantă. Angajamento-fobii sunt marcați în comportamentul lor de trei temeri:

1. Teama de a nu lua o decizie greşită, cu consecințele căreia ar trebui să trăiască apoi.
2. Teama de a fi prins în capcană, de a-şi pierde libertatea şi independența.
3. Teama de a nu rata o ocazie mai bună.

CUM SĂ FACEȚI FAȚĂ UNUI ANGAJAMENTOFOB

Dacă sunteți implicat într-o relație cu o persoană care ezită să se implice şi să-şi asume angajamente, indiferent de tipul acestora, aveți la dispoziție mai multe opțiuni:

1. *Îi spuneți în mod direct* că vă este greu să suportați reticența sa în a se hotărî. Spuneți-i că, dacă ar accepta să-şi prezinte alegerile sincere, ați şti cu ce aveți de-a face şi amândoi v-ați simți mai bine, relația însăşi îmbunătățindu-se.
2. Ex*primați limpede* lucrurile asupra cărora doriți un răspuns. Spuneți-i că vreți un da sau un nu şi precizați când anume aşteptați răspunsul. Dacă nu primiți niciun răspuns, continuați aşa cum doriți, independent de decizia partenerului.
3. *Luați decizii ferme* dumneavoastră înşivă. Pe măsură ce neteziți terenul cu propriile dumneavoastră alegeri clare, partenerul va trece şi el la fileu sau se va retrage din joc.

4. *Chestiunea în care doriți un angajament este esențială sau nu?* Dacă nu, poate că nu merită să insistați. Dacă da, spuneți clar şi răspicat şi explicați de ce.
5. Renunțați la încercările de a vă schimba partenerul, mărginindu-vă *să-l iubiți şi să-l acceptați aşa cum este el*. Poate că, în modul său singural, este deja perfect.

DACĂ ANGAJAMENTELE VĂ SPERIE

Dacă vă este dificil să oferiți răspunsuri ferme în cadrul relațiilor, țineți seama de următoarele recomandări:

1. *Nu sunteți obligat să alegeți sau să vă asumați un angajament.* Sunteți liber să nu vă luați niciun angajament, în nicio privință şi față de nimeni, dacă nu doriți. Simplul fapt că ştiți acest lucru va mai elibera o parte din presiunea care vă împiedică să percepeți situația clar şi să adoptați decizii înțelepte. Şi acum, că nu sunteți obligat la nimic, ce anume v-ar plăcea să faceți?
2. *Analizați-vă cu onestitate teama care v-ar putea împiedica să alegeți.* Ați fost rănit sau trădat în trecut şi acum sunteți hotărât să nu mai treceți prin aşa ceva din nou? Cunoaşteți exemple descurajante (sau terifiante) de persoane care s-au implicat ferm şi au pierdut? Vă e teamă să nu vă pierdeți controlul? Vă folosiți indisponibilitatea de a decide ca pe un instrument de menținere a puterii asupra partenerului? Cu cât mai limpede veți putea răspunde la aceste întrebări, cu atât mai rapid veți putea trece mai departe. Discutați sincer despre temerile dumneavoastră cu un prieten sau cu un specialist şi foarte probabil le veți putea depăşi.

3. Conştientizaţi faptul că *a alege înseamnă a conferi putere*. De fiecare dată când faceţi o alegere limpede, vă sporiţi forţa, eficienţa şi pacea interioară. De aceea este important să adoptaţi decizii ferme şi să evitaţi amânarea lor. Cu cât ezitaţi mai îndelung în adoptarea mai multor decizii, cu atât mai stresat şi mai derutat vă veţi simţi. Iar când veţi lua hotărârea, în final, veţi fi mai liber şi mai puternic şi veţi înţelege că aţi fi putut face acest lucru cu mult timp în urmă.
4. Amintiţi-vă că, deseori, *orice decizie este mai bună decât niciuna.* În multe cazuri, puteţi face ca orice decizie să funcţioneze, atât timp cât o susţineţi cu fermitate. Există întotdeauna mai multe trasee către culme. Dacă vă asumaţi propriile alegeri, veţi ajunge la destinaţie mai repede şi mai uşor decât dacă aţi sta pe loc, întrebându-vă încotro s-o luaţi.
5. Recunoaşteţi faptul că, *adoptând o decizie, vă ajutaţi partenerul.* Dacă îi înnebuniţi pe ceilalţi cu nehotărârea dumneavoastră, e bine să ştiţi că le puteţi uşura viaţa considerabil dacă le oferiţi o bază de plecare.

Angajamentele sunt înspăimântătoare numai dacă le priviţi ca pe nişte duşmani în faţa cărora sunteţi neputincios. Consideraţi-le mai degrabă prieteni, iar ele vă vor sluji cu credinţă de fiecare dată. Astfel, veţi învăţa să nu vă mai opuneţi implicării ca şi cum ar însemna sfârşitul vieţii dumneavoastră şi veţi vedea că, de fapt, este începutul uneia noi.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

Dacă aveți o relație cu o persoană ce evită asumarea angajamentelor:

- Specificați clar chestiunile cu privire la care aşteptați un răspuns limpede.
- Adoptați dumneavoastră înşivă decizii ferme, deschizând astfel calea unei atmosfere propice hotărârilor clare în cadrul relației.
- Încercați să vă apreciați partenerul pentru ceea ce este el în sine.

Dacă dumneavoastră aveți dificultăți în a vă asuma angajamente:

- Analizați-vă cu sinceritate temerile care vă împiedică să luați decizii ferme.
- Exersați adoptarea deciziilor chiar şi în privința unor chestiuni mărunte, pentru a vă spori puterea personală în acest sens.
- Conştientizați faptul că alegerile ferme constituie o modalitate de a vă ajuta partenerul.

Uitați-vă înainte de a sări... dar apoi săriți

La cincisprezece ani, într-o tabără şcolară, m-am îndrăgostit lulea de o fată drăguță pe nume Roberta. Cum fetele şi băieții stăteau în zone separate ale taberei şi rareori interacționau, o vedeam pe Roberta rareori şi numai de la distanță, însă, ori de câte ori o zăream, inima îmi creştea în piept.

Într-o seară, organizatorii s-au lăsat impresionați de hormonii noştri adolescentini şi au pus la cale o excursie până la o arenă pentru patinajul cu role. Acolo am avut curajul de a o invita

pe Roberta să patineze cu mine. Ne-am ținut de mână câteva minute, iar eu mă simțeam în paradis. Vreme de săptămâni după aceea nu mi-am mai spălat mâna cu pricina. (Oricum, nu mă spălam eu foarte des.)

În timpul verii am mai văzut-o pe Roberta de câteva ori, dar de fiecare dată când eram împreună, mă copleşea sfiala şi nu reuşeam să-mi dezleg limba. Ea era o fată superbă, iar eu doar un tont – aşa-mi spuneam. Ne salutam politicos, dar nimic mai mult.

Vara s-a sfârşit şi am plecat fiecare acasă, în alt oraş. Mă gândeam des la Roberta, amintindu-mi cu drag seara în care am ținut-o de mână şi cele câteva momente în care între noi a existat o conexiune. Îmi doream mult să mai întâlnesc pe cineva alături de care să mă simt la fel.

Trei ani mai târziu am văzut-o pe Roberta la o petrecere. Mi s-a părut la fel de frumoasă şi am simțit acelaşi fior lăuntric. Spre dezamăgirea mea, mi-a arătat pe deget un inel de logodnă.

Mai încrezător la optsprezece ani decât la cincisprezece, mi-am dezvăluit sentimentele.

– Când eram în tabără, am făcut o pasiune pentru tine, i-am mărturisit. Seara în care am patinat împreună a fost cea mai frumoasă din vara aceea. De atunci m-am gândit mult la tine.

Un surâs dulce-amar a apărut pe buzele ei.

– Vreau şi eu să-ți mărturisesc ceva, mi-a spus apoi. Şi eu m-am îndrăgostit de tine. Îmi amintesc foarte bine seara aceea.

Vă dați seama cât de şocat am fost să aud asta!

Apoi Roberta a spus un lucru care mi-a marcat o sumedenie de decizii de atunci până astăzi:

– Cine ştie? Dacă unul dintre noi ar fi avut îndrăzneala să vorbească atunci, poate că pe degetul meu s-ar fi aflat acum un inel de la tine.

Se spune că, la sfârşitul vieţii, nu lucrurile pe care le-am făcut le regretăm, ci pe acelea pe care nu le-am făcut. Buddha spunea că „Există două motive pentru care ideile mari nu dau roade: (1) nu termini şi (2) nu începi.” Afirmaţia este valabilă şi pentru relaţiile romantice.

În vreme ce unii oameni greşesc implicându-se în relaţii prea devreme, alţii greşesc aşteptând prea mult – sau neimplicându-se niciodată. Aceşti oameni rămân în prag tremurând, prea temători sau prea timizi pentru a face pasul. Ei nu înţeleg că energia pe care o vor dobândi cerând ceea ce-şi doresc depăşeşte cu mult sentimentul de siguranţă pe care, aparent, li-l oferă ascunzişul sau aşteptarea. De asemenea, nu-şi cunosc puterea şi nici faptul că merită să aibă ceea ce doresc. Atunci când vă avântaţi, uneori veţi găsi ceea ce speraţi să găsiţi, alteori nu, dar în ambele cazuri veţi fi mai departe de locul în care stăteaţi, ezitând.

Când am întrebat asistenţa, la un seminar, „Ce aţi face dacă nu v-aţi teme?”, o femeie a ridicat mâna şi a declarat: „I-aş cere unui bărbat anume să vină cu mine la o petrecere în weekend.” Simţindu-mă plin de îndrăzneală, i-am oferit doamnei telefonul meu şi am întrebat-o dacă ar fi dispusă să-l sune pe loc. Intrând în joc, ea a acceptat şi a ieşit din sală pentru a telefona. Zece minute mai târziu a revenit, cu un zâmbet larg pe faţă. „Mi-am stabilit o întâlnire!” a anunţat ea, pe fondul unui ropot de aplauze.

Un an mai târziu, când am revenit în oraş, am întrebat-o pe o prietenă a doamnei în cauză dacă a mai văzut-o în ultimul timp. „Sigur că da”, a răspuns ea. „Am fost la nunta ei, pe 1 ianuarie. S-a măritat cu tipul pe care l-a sunat la seminar.”

Poate că sunteţi mai aproape decât credeţi de relaţia dumneavoastră de vis – la doar un telefon distanţă. Deşi poate credeţi că partenerul dumneavoastră este undeva

departe, pasul pe care-l mai aveți de făcut ar putea fi doar unul al încrederii. Poate că nu trebuie să slăbiți cinci kilograme, să depășiți traumele abuzurilor din copilărie, să clarificați relația cu fostul partener, să deveniți stabil financiar, să scăpați de actualul partener, să vă mutați în alt oraş, sau... sau... sau... Nu Dumnezeu a pus asemenea condiții, ci dumneavoastră. Şi, aşa cum le-ați impus, tot aşa puteți trece dincolo de ele. Teama are multe motive pentru a nu iubi; iubirea are un singur motiv pentru a nu se teme: ea singură este reală.

PUTEȚI SPUNE „NU" DEOCAMDATĂ?

Dacă vă simțiți atras de cineva, dar nu sunteți sigur că ar trebui să aveți o relație cu persoana respectivă, n-o faceți. Renunțați la ideea de a fi împreună şi vedeți ce se întâmplă. Dacă o uitați, înseamnă că atracția a fost una trecătoare, superficială. Dacă însă nu v-o puteți scoate din minte, dacă o întâlniți mereu accidental sau dacă vă transmite semnale că este interesată de dumneavoastră, ştiți ce să faceți.

Exerciţiu:
Antrenaţi-vă muşchiul pentru saltul de rigoare
Completați spațiile libere de mai jos, luând în considerare orice domeniu, nu numai pe cel al relațiilor.

Dacă nu mi-ar fi teamă, aş .....
.....

O persoană cu care aş vrea să am o întâlnire .....

O persoană față de care mă simt atras sexual .....

O persoană despre care cred că ar fi un partener sentimental potrivit .....

Un lucru pe care mă tot gândesc să-l cumpăr .....

Un loc pe care mă tot gândesc să-l vizitez .....

O preocupare creativă la care tot visez (scris, muzică, pictură etc.) .....

Ce anume aş face dacă banii nu ar fi o problemă .....

Ce anume nu aş mai face, dacă banii nu ar fi o problemă .....

Ce aş face, dacă nu m-aş simți vinovat .....

Ce aş renunța să fac, dacă nu m-aş simți vinovat din această cauză .....

O persoană al cărei stil de viață mi-ar plăcea să-l am şi eu .....

Un lucru despre care aş vorbi, dacă nu aş fi timid sau ezitant .....

Fantezia mea secretă .....

Orice altceva care ar reprezenta pentru mine un salt .....

Notarea răspunsurilor vă va ajuta să vă transpuneți viziunea în realitate. Nu sugerez să faceți practic toate lucrurile pe care le-ați scris, dar nici să nu le faceți. Pur şi simplu gândindu-vă la aceste idei, identificându-le şi resimțind emoțiile pozitive pe care ele vi le stârnesc, vă sporiți considerabil şansele de a le împlini. Dacă doriți, alegeți un articol dintre răspunsurile dumneavoastră, pe cel care vă atrage mai mult, şi faceți un pas în direcția lui.

CÂND SĂ NU FACEȚI PASUL

Există două situații în care nu se recomandă să vă avântați înainte:

1. *Dacă teama dumneavoastră este mai mare decât motivația,* vă stați singur în cale şi probabil că vă sabotați propriile eforturi. Modalitatea de a vă depăşi temerile nu este aceea de a strânge din dinți şi a suporta, ci de a vă spori motivația şi intenția, astfel încât să puteți exploata elanul devenit mai înalt decât obstacolul reprezentat de teamă. De ce vreți să faceți acest lucru? Cum ar putea deveni viața dumneavoastră mai bună? Care ar fi cel mai bun lucru care vi s-ar putea întâmpla dacă ați face pasul respectiv? Atunci când entuziasmul şi nerăbdarea depăşesc rezistența pe care o opuneți, teama îşi pierde puterea asupra dumneavoastră şi veți fi liber.
2. *Dacă există un motiv serios pentru a nu merge mai departe*, respectați-l. În această situație, trebuie să puteți face deosebirea între „motivele" oferite de glasul fricii sau al insignifianței, şi motivele concrete sugerate de înțelepciune. Investirea economiilor de o viață în acțiunile acelea despre care v-a tot spus un amic ar putea fi un salt de încredere, dar mai înțelept ar fi să investiți atât cât vă permiteți şi să vedeți apoi ce se mai întâmplă. Sau poate ar fi mai bine să vă întâlniți o dată cu doamna aceea de vizavi înainte de a cumpăra biletele pentru croaziera împreună. Salturile de încredere sfidează deseori rațiunea, dar în general ştiu când s-o respecte.

LUCRUL PE CARE ÎL CĂUTAȚI VĂ CAUTĂ ŞI EL

Am văzut la un moment dat un panou publicitar cu o reclamă isteață pentru o maşină sport elegantă. Sub fotografia automobilului scria cu litere groase: „Şi ea vă vrea.” Dacă încercați să vindeți o maşină sau o casă, există cineva care caută exact ceea ce oferiți dumneavoastră. Dacă aveți unele aptitudini profesionale deosebite, există o companie care are nevoie exact de ele. Dacă aveți o idee cu privire la partenerul dumneavoastră ideal, cineva care corespunde exact descrierii năzuieşte să fie alături de o persoană ca dumneavoastră. Încrederea în această lege a echilibrului vă va oferi forța de a căuta şi a găsi ceea ce vă doriți. Nu vă grăbiți să considerați că dorințele dumneavoastră sunt egoiste; veți aduce bucurie cuiva în aceeaşi măsură în care el vă va oferi dumneavoastră împlinire.

Precauțiile, atenția şi eforturile cuvenite sunt importante. La fel sunt însă şi aventura, curajul şi riscul. Uitați-vă înainte de a sări. Dar după ce v-ați uitat îndeajuns, vine timpul să faceți saltul. Veți fi surprins să constatați că ceea ce părea a fi un hău de netrecut nu este mai mare decât un pas îndrăzneț.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Întrebați-vă dacă nu cumva timpul pentru a vă gândi la un pas sau pentru a vă pregăti în vederea lui nu a trecut deja, fiind vremea să mergeți mai departe.
- Dacă cineva sau ceva continuă să tot apară în viața dumneavoastră sau nu vă piere din minte, poate este un semn că trebuie să acționați în consecință. Puneți-vă întrebarea „Pot oare să *n-o fac?”*

- După ce ați efectuat exercițiul de mai sus, încercați să vă dați seama care element vă atrage mai mult şi treceți la fapte.
- Nu faceți saltul dacă teama vă depăşeşte inspirația sau dacă există un motiv considerabil în acest sens.
- Conştientizați faptul că lucrul pe care îl căutați vă caută de asemenea.

Motivul 9

RATAȚI RAMPA DE IEŞIRE PE DRUMUL SPRE ALTAR

Decizia de a vă căsători este una extrem de importantă, poate cea mai importantă din viața dumneavoastră. Multe persoane se căsătoresc din motive greşite sau aleg parteneri nepotriviți, şi apoi regretă. Altele aleg pe baza unei cunoaşteri interioare profunde şi culeg ulterior beneficiile acestui pas. Dacă ştiți care sunt elementele care fac ca un mariaj să funcționeze şi care sunt cele ce îl blochează, dar şi cum să alegeți un partener în mod înțelept, căsnicia va fi o binecuvântare pentru dumneavoastră şi pentru partener deopotrivă, iar relația vă va aduce împlinire.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să recunoaşteți semnalele de avertizare, dacă vă gândiți să vă căsătoriți.
- Să evitați greşelile costisitoare atunci când vă alegeți un partener.
- Să ştiți cu cine să vă căsătoriți atunci când sunteți pregătit.

Zece întrebări la care să răspundeți înainte de a spune „da"

ANNE: Am fost de-a dreptul o logodnică-monstru – atât de obsedată de nuntă, încât am pierdut din vedere relația în sine. Căsnicia noastră a început cu o datorie de patruzeci de mii de dolari rămasă de la nuntă. Când ne-am întors din luna de miere, am intrat într-o depresie serioasă. Viața mea întreagă culminase cu ziua nunții, iar acum totul se terminase. Nu mai aveam niciun țel, nicio identitate. Abia atunci a început adevărata mea relație cu soțul meu, Jim.

CINDY: Când Joe mi-a cerut mâna, m-am simțit flatată; fericită, dar nu entuziasmată. Când i-am povestit despre logodnă celei mai bune prietene, ea a replicat: „N-aş putea spune că entuziasmul tău mă uluieşte." A fost cea mai utilă remarcă pe care ar fi putut s-o facă cineva atunci. Am anulat logodna când am înțeles că decizia de a mă căsători este una atât de importantă, încât trebuie s-o iei din toată inima.

DAN: După două mariaje eşuate când eram mai tânăr, mă simţeam un ratat în privinţa relaţiilor. După ce m-am văzut cu Ariel timp de câţiva ani, ea a început să insiste să ne căsătorim şi să-mi spună că mi-e frică să-mi iau un angajament atunci când m-am opus. Am simţit că trebuie să-i dovedesc ei, mie însumi, familiei şi prietenilor că-mi pot lua şi păstra un angajament. Mai târziu mi-am dat seama că acesta era un motiv jalnic pentru a mă căsători; relaţia respectivă nu a durat mai mult decât precedentele.

DONNA: În vreme ce mă vedeam cu Terry, mama s-a îmbolnăvit şi a decedat. Terry a fost drăguţ cu mine şi m-a susţinut în perioada aceea dificilă. În scurt timp m-a cerut în căsătorie. Pe atunci eram vulnerabilă emoţional şi simţeam că-i sunt datoare pentru amabilitate, aşa că am acceptat. Cinci ani şi doi copii mai târziu, Terry a devenit extrem de pretenţios, iar mariajul nostru s-a transformat într-un câmp de bătălie. Privind în urmă, mi-am dat seama că nu ar fi trebuit ca sentimentul îndatorării să-mi dicteze decizia în privinţa căsătoriei.

STACY: Când l-am întâlnit pe Brad, mi-am dat seama că are stofă. Avea unele probleme, dar mi-am zis că l-aş putea schimba, cu dragoste şi credinţă, transformându-l în bărbatul pe care mi-l doream. Dar când ne-am căsătorit, lucrurile s-au înrăutăţit. Nu-şi putea păstra locul de muncă şi îşi petrecea serile uitându-se la televizor şi fumând iarbă. După trei ani de eforturi pline de dragoste, el nu era deloc mai bun decât la început, şi nici eu. Nu mă căsătorisem cu un bărbat, ci cu potenţialul lui.

GREG: Eu şi Gina am trăit împreună timp de doi ani, iar apoi ea s-a mutat când i-am spus că nu mă simt îndemnat să mă angajez la o relaţie stabilă cu ea. O lună mai târziu m-a anunţat că a început să se vadă cu altcineva. Mi-a fost teamă că o voi pierde, aşa că am cerut-o de soţie. În căsnicie ne-am lovit de acelaşi zid. Amândoi am învăţat că teama de pierdere nu constituie o fundaţie solidă pentru o căsnicie.

PRINCIPALELE ZECE MOTIVE PENTRU CARE SĂ NU VĂ CĂSĂTORIŢI

1. *Pentru a avea nunta la care visaţi.*

Nunta nu este un scop în sine, ci o expresie firească a unei bucurii care există deja. Obsedaţii de nuntă confundă simbolul unei relaţii cu relaţia în sine. Nunta este un eveniment; mariajul este o stare sufletească şi de spirit. Dacă nu sunteţi deja căsătorit în inima dumneavoastră, cele douăzeci şi una de salve de tun de la nunta dumneavoastră vor fi doar nişte fâsâituri.

Unii oameni sunt mai pasionaţi de nuntă decât de partenerul lor. Prietenii mei, Stan şi Leslie, au avut nu mai puţin de şase ceremonii nupţiale. În decurs de câteva luni, cei doi au fost căsătoriţi de un rabin, un preot, un vraci al unui trib amerindian, un kahuna hawaiian, un şaman mexican şi un yoghin. Şase luni mai târziu, l-am văzut pe Stan singur la o petrecere. „Unde e Leslie?", l-am întrebat. „Oh, ne-am despărţit", mi-a răspuns el.

Morala: Nici toate nunţile din lume nu pot face ca o relaţie să dureze, dacă n-o faceţi dumneavoastră.

Creaţi un mariaj adevărat în inima dumneavoastră, stabiliţi-vă priorităţile, iar nunta dumneavoastră va fi cel

mai fericit şi mai binecuvântat eveniment din lume. Întrebaţi-vă:

Sunt mai interesat de nuntă, decât de căsătoria în sine?

2. *Sunteţi flatat de propunere sau partenerul vă presează.*

Entuziasmul este factorul esenţial pentru succesul oricărei întreprinderi. Decizia de a vă căsători, poate cea mai importantă din viaţă, ar trebui să fie rezultatul unei alegeri pur deliberate şi o acţiune, nu o simplă reacţie. Dacă nu este un „La naiba, da!", va fi pe urmă un „Nu, pe naiba!"

Persoane nesigure	Persoane sigure
Urmează glasurile exterioare	Urmează alegerile interioare
Sunt motivate de teamă	Sunt motivate de bucurie
Acţionează adaptativ	Acţionează creativ
Sunt dominate de ego	Sunt dominate de spirit
Îşi ignoră sentimentele	Îşi respectă sentimentele
Sunt mulţumite cu o relaţie „călduţă"	Necesită pasiune

Deciziile sănătoase vă înalţă; cele nesănătoase vă menţin la suprafaţă. Încântarea pe care o resimţiţi vă copleşeşte sau vă lasă mai degrabă rece? Dacă prietenii dumneavoastră exclamă „Ei, dar străluceşti cu adevărat, ce-i cu tine?!", înseamnă că sunteţi pe drumul cel bun. Atunci însă când fie şi unul dintre ei vă întreabă dacă aţi reflectat suficient înainte de a vă căsători, gândiţi-vă la întrebarea lui.

Numai fiindcă o persoană vă doreşte nu înseamnă că şi dumneavoastră o doriţi. Sigur, este plăcut să fii iubit şi dorit, dar şi dragostea şi dorinţa trebuie să circule în ambele

direcții pentru ca o căsnicie să funcționeze. Oferiți-i partenerului darul unei alegeri din inimă, depline, sau luați-vă rămas-bun. Există în lume o persoană alături de care veți vrea cu adevărat să fiți. Dacă ea se află în fața dumneavoastră, deschideți larg brațele. Dacă nu, faceți un pas înapoi.

Este căsătoria rezultatul alegerii mele sau mi-a fost impusă?

3. *Vreți să dovediți că vă puteți asuma un angajament sau puteți avea o relație stabilă.*

Oamenii hotărâți să demonstreze lumii ceva sunt perdanți încă înainte de a începe. Două erori de raționament pot sabota până şi eforturile care au, aparent, un scop nobil: (1) sunt de părere că este ceva în neregulă cu ei şi că trebuie să corecteze răul şi să arate lumii că au reuşit; şi (2) conferă opiniilor celorlalți o importanță exagerată şi acționează pe baza lor.

Căsătoria doar pentru a demonstra ceva este greu de identificat şi de remediat, fiindcă rareori cei care o fac sunt conştienți la momentul respectiv de motivația lor. Nu cunosc pe nimeni care să fi făcut o cerere în căsătorie în felul următor: „Sonia, mi-e ruşine de trecutul meu plin de relații neîmplinite, aşa că aş vrea să te măriți cu mine şi să mă ajuți să le dovedesc celor care m-au judecat aspru că sunt capabil să-mi asum un angajament şi să-l respect.” Şi aşa iese Sonia din scenă. Dacă ar fi mai conştient de sine, respectivul şi-ar reformula cererea, însă cea mai mare parte a programării care ne subminează bucuria rezidă dincolo de pragul conştienței şi rareori o confruntăm – până ce nu ajungem față în față cu persoana pe care credeam c-o iubim, de această dată cu avocații între noi. Dar nu aşa trebuie să stea lucrurile.

Persoanele care vă iubesc şi cred în dumneavoastră nu trebuie convinse, iar cele care nu vă iubesc şi nu cred în dumneavoastră nu merită să fie convinse. Înainte de a porni spre altar, întrebaţi-vă ce anume aţi face dacă nu ar exista nimeni care să vă privească. Dacă vă folosiţi relaţia ca pe o declaraţie personală, socială sau politică, această ipocrizie se va întoarce împotriva dumneavoastră la un moment dat şi în cele din urmă veţi fi pus în situaţia de a recunoaşte care ar fi fost decizia dumneavoastră dacă nu aţi fi avut un public de impresionat.

Dacă simţiţi nevoia de a dovedi ceva prin intermediul unei relaţii romantice, întrebaţi-vă:

- *Ce aş face dacă opiniile sociale nu ar avea nicio relevanţă pentru decizia mea?*
- *În faţa cui simt nevoia să demonstrez ceva? Vocea lor încă îmi răsună în minte şi-mi conturează deciziile?*
- *Dacă aş şti că sunt perfect aşa cum sunt, cum aş proceda mai departe?*

Nu trebuie să demonstraţi nimic, nimănui. Relaţiile reale vorbesc pentru sine şi nu au nevoie de publicitate nici din partea dumneavoastră, nici din partea altora. Cu cât încercaţi mai mult să-i convingeţi pe alţii de ceva, cu atât mai mult încercaţi de fapt să vă convingeţi pe dumneavoastră înşivă. Şi astfel revenim încă o dată la extrem de importanta chestiune a autenticităţii.

4. *Simţiţi că-i datoraţi acest lucru partenerului.*

Generozitatea este sacră şi niciodată nu trebuie trecută cu vederea. Dar sentimentul obligaţiei nu este un motiv raţional pentru o relaţie sau o căsătorie. Dacă intenţionaţi să vă legaţi viaţa de o persoană anume, trebuie să fiţi mânat de flacăra intenţiei ferme. Trebuie să fiţi impulsionat din adâncurile sufletului, nu de un simplu sentiment al datoriei.

Dacă vă simțiți obligat să aveți o relație, să faceți sex sau să vă căsătoriți cu cineva fiindcă îi datorați ceva, sau dacă persoana în cauză încearcă să vă stârnească sentimente de vinovăție pentru a vă determina să acceptați un angajament, întrebați-vă: „Ce aş face dacă n-aş avea acest sentiment al datoriei?" I-ați aprecia prezența intimă pentru ceea ce este persoana în sine? V-a ajutat fiindcă vă iubeşte şi vrea să vă sprijine, sau fiindcă aşteaptă ceva de la dumneavoastră? A ataşat darului oferit anumite condiții? Dar dumneavoastră?

În multe culturi, căsătoria a fost, în decursul timpului, determinată politic, social, economic sau religios, la fel ca o afacere de tip economic. Deşi iubirea romantică are capcanele ei, cel puțin pune pe primul plan alegerea din inimă, în detrimentul datoriei dictate din exterior. Datoria pe care o aveți față de propriul suflet o depăşeşte cu mult pe cea determinată de vinovăție. Spuneți „da" fiindcă iubiți, sau nu spuneți nimic.

5. *Intenționați să vă ajutați partenerul să-şi valorifice adevăratul potențial.*

Un proverb spune că „Femeia se căsătoreşte cu un bărbat în speranța că acesta se va schimba în cele din urmă; bărbatul se căsătoreşte cu o femeie în speranța că aceasta nu se va schimba niciodată." Nici nu pot preciza numărul femeilor de la seminarele mele care, după căsnicii de cinci, zece sau douăzeci de ani, îmi spun cu nostalgie: „Când m-am măritat, soțul meu avea o problemă cu alcoolul/femeile/munca în exces, dar eram convinsă că, dacă îl voi iubi suficient, îl voi putea schimba." În majoritatea cazurilor însă, comportamentul nedorit nu se ameliorează, ci se agravează.

Riscul de a se îndrăgosti de potențialul cuiva, nu de persoana în sine, le afectează mai mult pe femei decât pe bărbați. În anii în care am consiliat mii de clienți, niciodată

n-am auzit un bărbat spunând „M-am însurat cu ea fiindcă am văzut că are perspective mari şi am ştiut că, iubind-o suficient, o voi putea ajuta să-şi descopere şi să-şi valorifice adevăratul potenţial.” Am auzit însă replici de genul: „Mi-a luat minţile de cum a intrat în încăpere” sau „Alături de ea puteam fi eu însumi.”

Reacţia în faţa speranţelor exagerate nu este cinismul şi nici optimismul fervent, ci un echilibru sănătos între viziunea idealistă şi realitatea actuală. Iată întrebarea esenţială la care trebuie să răspundeţi:

Dacă partenerul meu nu s-ar schimba nici cu o iotă faţă de felul în care este acum, aş vrea să-mi petrec întreaga viaţă alături de el?

Dacă răspunsul dumneavoastră este da, înseamnă că vă cunoaşteţi bine partenerul şi relaţia va fi una pozitivă. Dacă, cinci luni sau cinci ani mai târziu, vă va irita faptul că el tot nu vine acasă înainte de ora şase a după-amiezii, probabil că agenda dumneavoastră ascunsă vă începeţoşează puţin perspectiva. Iubiţi-vă partenerul aşa cum este, sau nu mai spuneţi că-l iubiţi.

Încercarea de a-i determina pe alţii să se schimbe, mai cu seamă în relaţiile intime, este un paradox. Cu cât vă străduiţi mai tare în acest sens, cu atât mai mult persoana în cauză se va opune schimbării. Cu cât îi iubiţi mai mult aşa cum sunt, cu atât mai mari sunt şansele de a-şi valorifica întreaga forţă interioară. Atunci când apreciaţi calităţile partenerului, îl încurajaţi să le expună mai pregnant. Când criticaţi însă ceea ce nu funcţionează, acele trăsături vor fi reliefate. Adevărata măreţie se dezvoltă nu la cerere, ci prin acceptare şi apreciere.

6. *Vă căsătoriţi pentru a nu vă pierde partenerul.*

Stuart Emery nota: „Majoritatea relaţiilor au la bază teama de a nu pierde.” Oamenii mânaţi de teamă sau de o

mentalitate a simplei supraviețuiri fac tot felul de lucruri nesănătoase, pe care o persoană cu încredere în sine (şi în ceea ce presupune o relație) nu le-ar face. Deşi este important să vă apreciați partenerul şi să recunoaşteți valoarea pe care el o aduce în viața dumneavoastră, nu este înțelept să vă puneți pirostriile doar fiindcă vă e teamă că, altfel, v-ar părăsi.

Iată întrebarea la care trebuie să răspundeți:

Dacă aş şti că sunt în siguranță, că am dreptul şi capacitatea de a atrage şi a menține o relație cu un partener dornic să rămână cu mine, la ce comportament actual aş renunța? Cu ce acțiuni l-aş înlocui?

Partenerii care acționează din teama de pierdere	Partenerii care acționează cu încredere
Nu-şi dezvăluie adevăratele sentimente	Îşi împărtăşesc sentimentele reale
Evită confruntarea directă cu partenerul	Îşi confruntă partenerul atunci când trebuie
Se abțin de la exprimarea iubirii	Îşi exprimă liber dragostea
Manipulează prin intermediul sentimentului de vinovăție	Îşi susțin partenerul în încer ca rea acestuia de a fi el însuşi
Apelează la manifestări ostentative ale dragostei în public	Îşi exprimă dragostea în cadru intim
Se grăbesc să-şi mulțumească partenerul în detri mentul propriei bucurii	Găsesc un echilibru între mul țumirea partenerului şi a lor înşile
Fac propuneri de căsătorie pripite	Propun căsătoria atunci când sunt siguri şi pregătiți pentru ea.

Nu puteți pierde pe cineva sau ceva care vă aparține în virtutea unei legături puternice, de dragoste. Atunci când acționați de teamă să nu pierdeți, sfârșiți prin a pierde. Conștientizați-vă propria valoare și faptul că meritați să aveți o relație excelentă, și nu va trebui să faceți eforturi pentru a păstra ceea ce aveți deja.

7. *Sperați că mariajul va întări o relație care până acum nu a fost prea solidă.*

Două maxime trebuie să vă slujească drept ghid în această privință:

> *Dacă te străduiești să obții, te vei strădui să păstrezi.*
> *Un drum accidentat spre căsătorie nu duce la altar.*

Nunta poate fi un simbol al speranțelor unuia sau ale ambilor parteneri că relația lor va funcționa. Dar dacă nu funcționează înainte de altar, probabil că nu va funcționa nici după. O relație de calitate rezistă prin sine însăși, nu necesită o nuntă pentru a fi salvată. O casă nu este sinonimă cu un cămin, un loc de muncă nu este sinonim cu câștigarea existenței și o nuntă nu este sinonimă cu mariajul. Cei doi parteneri își construiesc căsnicia și ceea ce faceți dumneavoastră din ea este vizibil deja înainte de căsătorie.

Dacă vă bazați pe nuntă pentru a salva o relație infirmă, confruntați-vă și rezolvați-vă problemele înainte. Iată câteva măsuri pe care le puteți adopta:

- Fiți sinceri unul cu celălalt cu privire la sentimentele, dorințele, intențiile și rezervele pe care le aveți față de căsătorie.
- Consultați un terapeut pentru a vă ajuta să vă clarificați intențiile privind mariajul.

- Întrebați persoane pe care le respectați dacă li se pare că relația dumneavoastră este gata de a fi oficializată prin căsătorie.
- Amânați nunta până când simțiți că vă aflați pe teren ferm.

Abordarea frontală a acestor procese poate să vă trimită în direcții opuse, dar pe de altă parte vă poate oferi forță, pregătindu-vă pentru momentul crucial. Mulți oameni atribuie mariajului proprietăți magice pentru a evita să se confrunte cu problemele momentului. Însă tocmai abordarea lor va consolida platforma în vederea căsătoriei.

Dacă relația mea nu s-ar îmbunătăți deloc după căsătorie, aş mai continua cu ea?

8. *Vă prezentați trofeul (soțul/soția) prietenilor şi familiei.*

Câştigați trofeul, dar pierdeți jocul iubirii. Testul hotărâtor:

Aş rămâne cu partenerul meu dacă nimeni nu m-ar vedea cu el?

Alegeți pe cineva care vă place pentru ceea ce este, nu pentru felul în care este.

Variațiune pe aceeaşi temă: Căsătoria vă aduce bani, casa visurilor şi o piscină îngropată. Lucrurile frumoase sunt plăcute, dar ar trebui puse întotdeauna pe locul al doilea. Întrebați-vă: Sunt îndrăgostit de tablou sau de rama lui? Substanța ar trebui să fie cea mai importantă, glazura venind abia după aceea.

9. *Partenerul acesta este tot ce nu a fost cel precedent.*

Soțul numărul unu era iresponsabil; cel nou merge întotdeauna până la capăt. Soția precedentă era cicălitoare; cea nouă e blândă şi agreabilă. Există numeroase variațiuni

pe aceeaşi temă. Căsătoria dumneavoastră este o acţiune sau o simplă reacţie? Vă faceţi pe plac dumneavoastră înşivă, sau îi daţi cu tifla partenerului anterior? Dacă partenerul actual are calităţile care îi lipseau precedentului, nu cumva îi lipsesc lui unele pe care le avea celălalt? Dacă nu aţi mai fi fost căsătorit sau implicat în acea relaţie, aţi fi la fel de atras de noul partener? Faceţi tot posibilul pentru a vă limpezi gândurile şi a vă evalua partenerul în sine, nu comparativ cu cei dinainte.

Îmi percep clar partenerul sau ca o reacţie la trecutul meu?

10. *Aveţi o agendă ascunsă.*

Deseori, agendele ascunse sunt ascunse până şi de cel care le are. Examinaţi următoarele posibilităţi şi poate că una sau mai multe vor ieşi la iveală:

- Vreţi să demonstraţi că sunteţi atrăgător şi dezirabil.
- Partenerul este mentorul/terapeutul/şeful dumneavoastră şi speraţi că vă va îndruma/tămădui/promova.
- Căsătorindu-vă scăpaţi de sub supravegherea părinţilor.
- Căsătoria îi va scoate din sărite pe părinţii dumneavoastră, care nu sunt de acord cu viaţa pe care o duceţi sau cu partenerul actual.
- Un mariaj heterosexual va demonstra că sunteţi „normal”, când realitatea este alta.
- Vă doriţi mult un copil, iar partenerul actual poate fi de ajutor în acest sens.
- Vă place (numai) sexul fierbinte.

Întrebarea la care trebuie să răspundeţi:

Am cumva o agendă în privința căsătoriei, alta decât dorința sinceră de a fi împreună cu partenerul?

Oamenii se căsătoresc din tot felul de motive şi apoi regretă. În capitolul următor vom examina motivele corecte. Dacă puteți învăța din exemplele de aici şi să vă scutiți pe dumneavoastră înşivă şi pe cel de alături de numeroase suferințe, capitolul de față îşi va fi atins scopul. Şi dumneavoastră la fel.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Întrebați-vă de ce vreți să vă căsătoriți şi răspundeți sincer.
- Când vă alegeți un partener de viață, faceți distincția între ornamente şi substanță.
- Nu vă căsătoriți niciodată ca să-l flatați pe celălalt, ca să vă achitați de o datorie sau ca răspuns la presiuni.
- Evaluați-vă partenerul în funcție de ceea ce este el acum, nu de potențialul său.
- Dacă vă închipuiți că mariajul va consolida o relație suferindă, confruntați-vă şi rezolvați-vă problemele înainte de a ajunge la altar.
- Nu lăsați ca teama de o pierdere să vă dicteze acțiunile. Purcedeți la drum cu încredere în sine, conştientizându-vă puterea.

Cum să ştiți cu cine să vă căsătoriți

În avion, dr. Norman Vincent Peale stătea alături de o tânără care a intrat în vorbă cu el. Când a constatat că vecinul ei de scaun era un om înțelept, a decis să-i ceară ajutorul într-o problemă.

– Mă întâlneam cu doi bărbaţi şi amândoi mi-au cerut mâna, a explicat ea. Dar nu ştiu sigur căruia dintre ei să-i spun „da”. Îmi puteţi da un sfat?

– Sigur, a răspuns imediat dr. Peale. Cred că nu ar trebui să te măriţi cu niciunul dintre ei.

– De ce? a întrebat tânăra, surprinsă.

– Fiindcă dacă simţi nevoia să mă întrebi pe mine cu cine să te măriţi, înseamnă că nu-l iubeşti nici pe unul, nici pe celălalt.

PRINCIPALELE ZECE MOTIVE PENTRU A VĂ CĂSĂTORI:

1. Vă iubiţi partenerul şi vreţi să fiţi împreună cu el.
2. În sufletul dumneavoastră vă simţiţi deja căsătorit, iar ceremonia ar fi un simbol al uniunii voastre.
3. Când sunteţi împreună vă simţiţi mai energic şi mai bucuros decât atunci când sunteţi singur, lucru valabil deopotrivă pentru partener.
4. În prezenţa partenerului vă simţiţi acasă, relaxat, sigur şi liber să fiţi dumneavoastră înşivă.
5. Aveţi interese, valori şi proiecte comune şi comunicaţi armonios la nivel intelectual şi emoţional.
6. Vă susţineţi reciproc pentru a vă împlini obiectivele personale.
7. Legătura sexuală vă aduce mai aproape de partener şi de dumneavoastră înşivă.
8. Momentele plăcute petrecute împreună sunt mult mai numeroase decât cele tensionate.
9. Viaţa dumneavoastră decurge mai bine şi cu mai mult succes atunci când în „peisaj” este prezent partenerul.
10. Simţiţi că destinul v-a trimis această persoană ca pe o binecuvântare şi un dar al iubirii.

Cum dragostea este naturală şi relaţiile fericite constituie un drept al nostru înnăscut, motivele unei căsnicii reuşite sunt mult mai simple şi mai uşor de înţeles decât cele complicate care s-ar opune alteia. Când a fost întrebat de ce mai este căsătorit cu soţia sa după mai mult de cincizeci de ani petrecuţi împreună, dr. Peale a răspuns: „Mă simt fericit în prezenţa ei.” Şi poate că asta e suficient.

Inima are raţiunile ei, pe care raţiunea nu le cunoaşte. Dacă vă iubiţi partenerul şi vreţi să fiţi împreună cu el, nu mai aveţi nevoie de alte motive; dacă nu-l iubiţi şi nu ţineţi cu adevărat să fiţi împreună, nicio mie de motive nu sunt suficiente.

De unde să ştiţi dacă ar fi bine să vă căsătoriţi cu o persoană anume? Întrebaţi-vă care este senzaţia dominantă în inima dumneavoastră, în acest sens. Când vă gândiţi la prezenţa persoanei respective, vă simţiţi energic şi entuziast? Vi se pare că reveniţi la viaţă? V-aţi întrista dacă n-aţi fi cu ea? Încercaţi să nu vă gândiţi prea mult. Dacă există motive evidente pentru a nu vă căsători, ascultaţi-le. Altfel, priviţi înlăuntrul dumneavoastră în căutarea unui răspuns. Fiindcă îl ştiţi deja. Fiţi sincer în privinţa sentimentelor dumneavoastră şi deciziile se vor lua singure.

Dacă nu sunteţi sigur, nu vă căsătoriţi. Nu vă prefaceţi că ştiţi când de fapt nu ştiţi. Aşteptaţi şi fiţi atent. Vă veţi da seama fie că vreţi să vă căsătoriţi cu persoana în cauză, fie că nu vreţi. Dacă vă este greu să vă accesaţi eul interior, rostiţi o rugăciune sau înaintaţi universului o rugăminte:

> *Te rog să-mi arăţi dacă omul acesta este potrivit pentru mine.*
> *Ajută-mă să ştiu în adâncul fiinţei mele.*
> *Vreau să ştiu.*

Vă asigur că, dacă vă veţi ruga sau veţi cere cu sinceritate, veţi şti. Pur şi simplu veţi şti.

Mulți dintre clienții mei mi-au spus că, atunci când şi-au întâlnit partenerul, ceva din interiorul lor a ştiut că erau meniți să fie împreună, şi nu au avut nicio îndoială în această privință. Aşa că au făcut pasul şi au avut rezultate excelente. Alții au povestit că, atunci când au primit o propunere în căsătorie, ceva în ei înşişi a ştiut că vor regreta dacă vor accepta. Unii dintre aceşti oameni şi-au ascultat intuiția şi s-au bucurat apoi că au făcut-o. Alții nu, şi au pierdut ani de-a rândul într-un mariaj lipsit de iubire. Dar toți au învățat cât este de important să-ți asculți sinele interior şi să ai încredere în el.

DACĂ NU VĂ DAȚI SEAMA IMEDIAT

Uneori, dragostea are nevoie de timp pentru a se coace. Dacă întâlniți pe cineva şi nu simțiți imediat un „da" interior, nu înseamnă că nu sunteți făcuți unul pentru altul, ci doar că nu ştiți asta din prima clipă. Probabil că adevăratele dumneavoastră sentimente se vor revela în decursul timpului. Uneori dragostea care sporeşte treptat este mai puternică decât cea care vă loveşte aidoma unui camion. Ambele pot funcționa; trebuie doar să fiți onest în privința propriilor simțiri.

Poate că aveți temeri sau îndoieli înainte de a vă angaja ferm; mulți oameni au, probabil majoritatea. Întrebarea este cât de mari sunt dubiile în comparație cu entuziasmul. Sunteți în cea mai mare parte sigur şi nerăbdător şi doar puțin îngrijorat? Sau în cea mai mare parte ezitant şi doar vag entuziast? Eu aş merge mai departe numai dacă entuziasmul mi-ar depăşi în mod substanțial rezistența. Dacă vă simțiți în primul rând temător sau reticent, înseamnă că fie (1) primiți semnale din interiorul dumneavoastră că pasul nu este unul indicat, fie (2) relația ar putea fi una bună, dar temerile vă vor sabota potențiala

bucurie. În ambele cazuri trebuie să vă confruntați ezitările şi să țineți seama de ele sau să le depăşiți. Discutați sincer despre gândurile şi sentimentele dumneavoastră cu partenerul, cu prietenii sau cu un specialist, şi astfel adevărul de la baza lor vă va fi dezvăluit.

Ori ştiți, ori nu ştiți. Dacă ştiți, acționați. Dacă nu ştiți, aşteptați. Aveți încredere în intuiție.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Când luați în calcul căsătoria, consultați înțelepciunea inimii, mai degrabă decât pe cea a minții, şi acordați-i încredere.
- Dacă aveți îndoieli, nu mergeți mai departe. Aşteptați, observați şi rugați-vă sau cereți indicii.
- Dacă entuziasmul pe care îl resimțiți este mult mai intens decât dubiile, continuați.
- Uneori dragostea nu se dezvăluie din primul moment, ci creşte cu timpul. Acceptați acest proces.

Motivul 10

NU ÎNCHEIAȚI RELAȚIILE ÎN MOD CORECT

Este mult mai uşor să începi o relație decât s-o închei. Totuşi, modul în care puneți punct unei relații spune mai multe despre caracterul dumneavoastră decât cel în care o începeți şi poate consolida legătura cu partenerul, chiar dacă vă despărțiți. Din teamă, supărare sau nepricepere, multe persoane îşi sfârşesc relațiile în moduri necugetate sau crude. Abilitățile de a încheia o relație pot constitui un mare avantaj pentru dumneavoastră şi pentru partener, conferindu-vă un sentiment de integritate în locul

amărăciunii. Şi, mai important, finalurile abile vă pun într-o poziție perfectă pentru a întâlni pe cineva care să corespundă perfect visului dumneavoastră.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ

Următoarele capitole vă vor arăta cum:

- Să fiți sincer şi direct cu partenerul, în loc să-l părăsiți „pe ocolite”.
- Să recunoaşteți dacă partenerul încearcă să rupă relația fără a o spune limpede.
- Să decideți dacă, unde sau când să vă mai revedeți.
- Să încheiați relațiile în mod corect, astfel încât să rămâneți deschis şi disponibil pentru o relație mai bună, cu o persoană nouă.

Nu poți să mă concediezi – plec eu!

La vârsta de zece ani, Hal avea o „prietenă” pe nume Carolyn. Când ea venea în weekend să-şi viziteze tatăl, vecin cu Hal, cei doi îşi petreceau timpul împreună. Carolyn era drăguță, iar Hal o plăcea cu adevărat.

Vinerea seara, o pizzerie mobilă parca în cartier şi locuitorii se aşezau la rând pentru a comanda pizza. Într-o seară, în timp ce stătea în spatele lui Carolyn la coadă, Hal o tot lovea cu mingea în joacă. Fetei i-a displăcut atitudinea lui şi a protestat. Dar Hal a continuat s-o tot lovească, până când a început s-o doară. Carolyn s-a înfuriat şi l-a îmbrâncit. Acela a fost sfârşitul „idilei” lor.

Ani mai târziu, după multe relații dureroase, Hal şi-a dat seama că seara incidentului cu Carolyn fusese o avanpremieră a tiparului distructiv care avea să se instaleze în viața lui. Înainte ca partenerele să apuce să-l părăsească, Hal era cel care le respingea. Le „împingea” să plece înainte să fie el rănit, dar tot nu ştia ce anume vrea cu adevărat.

Lista modurilor în care ne facem singuri rău în relațiile romantice este lungă şi dureroasă. Unul dintre ele este acela de a pleca noi primii, pentru a evita respingerea. Tactica nu are niciun sens, dat fiind că obținem acelaşi rezultat pe care încercam de fapt să-l ocolim – o relație pierdută. Dar, în conformitate cu raționamentele alambicate ale fricii, faptul că noi suntem cei care părăsim ne oferă un tampon împotriva suferinței. Cât de trist este că ne rănim singuri făcând un lucru menit să ne ferească de durere!

Dacă obişnuiți să vă părăsiți partenerii înainte de a vă părăsi ei, iată ce puteți face pentru a corecta acest tipar:

1. *Recunoaşteți şi asumați-vă tiparul.* Multe persoane găsesc mereu defecte la parteneri şi niciodată nu se gândesc că ele sunt cele care generează ruptura. Dacă obişnuiți să vă părăsiți partenerii, tiparul are mai puțin de-a face cu aceştia şi mai mult cu dumneavoastră. Poate că aveți numeroase motive şi scuze pentru eşecul relațiilor, însă toate sunt mai îndoielnice decât simpla recunoaştere a faptului că dați bir cu fugiții înainte de a fi lăsat baltă.
2. *Identificați temerile care fac fuga să pară mai atrăgătoare decât continuarea relației.* Vi se pare prea înspăimântător să vă confruntați cu respingerea? Ideea de intimitate este copleşitoare? Ați fost părăsit înainte şi rana nu vi s-a vindecat? Faptul că dumneavoastră plecați primul vă conferă un sentiment de putere şi control? Vă temeți că ați putea fi blocat într-o situație neplăcută?
3. *Recunoaşteți faptul că, plecând înainte de a fi părăsit, nu obțineți ce doriți cu adevărat.* Faptul că plecați dumneavoastră primul ar putea să vă ofere un sentiment momentan de siguranță, dar pierdeți intimitate, susținere reciprocă, prietenie, comuniune, sex, dezvoltare şi, poate, o legătură de durată, iar

schimbul nu este deloc unul avantajos. Chiar şi un scurt răgaz de gândire vă va arăta că există în lume posibilităţi mult mai mari decât cele cu care v-aţi resemnat. Declanşaţi o schimbare concentrându-vă nu pe ceea ce aţi acceptat deja, ci pe ceea ce puteţi avea.

4. *Folosiţi-vă următoarea relaţie pentru a exersa schimbarea tiparelor*. Clipa de oportunitate apare atunci când începeţi o nouă relaţie şi sunteţi tentat să săriţi imediat de la bord. În loc să găsiţi o scuză pentru a pleca, încercaţi să comunicaţi cu partenerul. Spuneţi-i: „Chestia asta mă cam sperie. Am renunţat la alte relaţii când am ajuns în acest punct, dar nu vreau să mai procedez aşa. Vreau să construiesc o relaţie funcţională." O simplă declaraţie similară ar putea fi suficientă pentru a vă scoate din vechiul tipar. Dacă vă întâlniţi cu o persoană care respectă sinceritatea, aceasta se va simţi mai apropiată şi, probabil, mai deschisă faţă de dumneavoastră, creând astfel o bază sigură pentru amândoi. Dacă persoana în cauză se retrage însă, nu vă faceţi griji; veţi mai avea numeroase ocazii de a exersa. Intenţia este decisivă şi întotdeauna oferă rezultate, mai devreme sau mai târziu.

MINGEA ESTE ÎN TERENUL DUMNEAVOASTRĂ

Distrugerea de sine se află la originea mai multor despărţiri decât ar putea bănui mulţi dintre noi. Dacă demisionaţi pentru a evita să fiţi concediat, tot fără serviciu rămâneţi. Şi dacă nu eraţi pe punctul de a fi concediat, chiar rămâneţi şomer. Deşi poate credeţi că partenerul este de vină, dumneavoastră sunteţi singurul care vă poate distruge sau îmbunătăţi viaţa sentimentală. Nu contează de cât timp sunteţi mereu pe fugă şi nici cât de rău aţi stricat

lucrurile; în clipa în care vă treziți sau sunteți dispus cel puțin să vă treziți la realitate, ați deschis deja uşa către rezultate mai satisfăcătoare. Atunci când refuzați să mai fugiți de ce e bine pentru dumneavoastră, veți găsi acel bine exact acolo unde vă aflați.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Recunoaşteți-vă şi acceptați-vă rolul în încheierea relației înainte de a fi părăsit.
- Identificați şi asumați-vă temerile care vă determină să rupeți relația.
- Recunoaşteți faptul că fuga, deşi vă oferă o siguranță momentană, vă ține departe de intimitatea pe care o doriți.
- Gândiți-vă cât de plăcută ar fi relația, dacă ambii parteneri ar fi prezenți pe deplin şi permanent.
- Când sunteți tentat să fugiți, exprimați-vă temerile şi sentimentele în fața celuilalt, în loc să rupeți relația.

Am uitat să-ți spun că ne-am despărțit

Dennis avea o metodă neobişnuită de a se despărți de partenerele lui: făcea sex cu cea mai bună prietenă a partenerei. Când aceasta din urmă afla (şi întotdeauna afla), se înfuria şi rupea relația, scutindu-l pe el de responsabilitatea de a fi cel care o face.

Deşi nu-i face deloc cinste (şi nici prietenelor partenerelor lui), metoda folosită de Dennis ilustrează felul în care unele persoane pun capăt relației indirect atunci când nu au curaj s-o facă în mod deschis.

Un vechi cântec spune că „Despărţirea e grea”, ceea ce este mai adevărat uneori pentru cel care pleacă, decât pentru cel părăsit. Să recunoaştem: niciodată nu e plăcut să-i „dai papucii” celui cu care ai avut o relaţie. Unele persoane evită cu orice preţ o astfel de confruntare şi găsesc căi ocolite de a pleca, în loc să-şi privească partenerul în ochi şi să-şi ia la revedere.

Dacă aveţi dificultăţi în a pune capăt unei relaţii, următoarele sfaturi vă vor ajuta la momentul respectiv:

- Majoritatea oamenilor apreciază onestitatea, nu înşelăciunea, manipularea, tertipurile şi inactivitatea.
- Majoritatea persoanelor ar prefera să audă adevărul direct de la dumneavoastră, nu de la terţi.
- Despărţirile curate, deşi iniţial sunt dureroase, îi ajută pe ambii parteneri pe termen lung. Desprinderea dintr-odată a unui plasture este dureroasă, dar nu la fel cum ar fi dacă v-aţi smulge firele de păr de pe braţ unul câte unul.
- Partenerul dumneavoastră probabil simte că, emoţional, aţi plecat deja, aşa că de ce să vă prefaceţi că mai sunteţi alături de el, când adevărul este altul?
- Când renunţaţi la o relaţie care nu funcţionează, vă conferiţi atât dumneavoastră, cât şi partenerului libertatea de a găsi una mai mulţumitoare.

SEMNE

Dacă aveţi impresia că partenerul s-a „despărţit” deja de dumneavoastră fără a vă spune acest lucru, iată câteva semne care v-ar putea confirma că nu vă înşelaţi. Partenerul:

- Nu vă răspunde la telefoane sau e-mailuri.

- Vă trimite un e-mail lung şi complicat, cu o sumedenie de metafore şi de principii, aşteptându-se să citiți printre rânduri.
- Este prea ocupat sau nu se simte suficient de bine pentru a vă întâlni.
- Nu se mai simte în dispoziție pentru a face sex împreună.
- Spune sau face lucruri neplăcute, care vă rănesc.
- Stârneşte o ceartă furibundă, ca să credeți că dumneavoastră sunteți de vină sau că momentul respectiv e cel care a dus la despărțire.
- Începe să se întâlnească (sau să facă sex) cu altcineva, iar dumneavoastră aflați de la un terț.
- Vă spune că are nevoie de spațiu sau de timp pentru sine şi abia dacă vă mai dă vreun semn pe urmă.

SOLUȚIA

Soluția în cazul aluziilor şi a vorbelor pe ocolite este comunicarea directă şi onestă. Dacă partenerul dumneavoastră nu comunică, invitați-l s-o facă fiind dumneavoastră înşivă pe deplin sincer. Mărturisiți-i ce vedeți şi ce simțiți, şi întrebați-l ce este în sufletul său. Cereți-i în mod direct să vă spună ce părere are despre relația dintre dumneavoastră. În acest punct, există mai multe direcții pe care le pot urma atât conversația, cât şi relația. Partenerul:

1. Nu răspunde. *(Ridică din umeri.)*
2. Neagă că există ceva în neregulă. *(„Totul e bine, dragă.”)*
3. Se retrage. *(„Trebuie să plec, începe meciul.”)*
4. Transferă vina. *(„Ce, ai devenit paranoic? De ce trebuie să despici mereu firul în patru?”)*

5. Încearcă să vă distragă atenția. *(„Lasă, dragă, hai să ne hârjonim puțin.”)*
6. Spune adevărul. *(„Păi, m-am tot gândit la relația noastră şi...”)*

Mulți oameni preferă răspunsurile 1–5, fiindcă numărul 6 pare... ei bine... amenințător. Poate că veți auzi lucruri pe care nu vreți să le auziți, iar relația s-ar putea încheia. Aşa că vă țineți gura, trageți un fum, vă întindeți în pat sau dați drumul la televizor, iar ciclul dureros continuă. Dar până la urmă fiecare dintre dumneavoastră va trebui să spună ceea ce simte. Înțelept ar fi s-o facă totuşi cât mai curând.

IAR ACUM, VESTEA CEA BUNĂ

Uneori, replici precum „Păi, m-am tot gândit la relația noastră” nu duc la sfârşitul relației, ci la un nou început al ei. În loc să se încheie prin cuvinte precum „şi nu cred că funcționează”, fraza continuă cu „şi am pentru tine sentimente puternice, pe care nu ştiu cum să le abordez”; sau „şi ne-am apropiat atât de mult unul de altul, încât încep să mă tem şi să dau înapoi”; sau „m-am înfuriat când ai vorbit cu fostul tău iubit”; sau ceva similar, care duce la o mai bună comunicare şi la o legătură mai profundă. Deseori nu puteți şti până ce nu întrebați. Un lucru este însă sigur: sinceritatea vă va oferi rezultate mai bune decât disimularea.

Adevărul e limpede: este mult mai plăcut să începi o relație decât să-i pui capăt. Dar finalurile nu sunt în mod necesar rele; deseori ele deschid calea către ceva mai bun, cu acelaşi partener sau cu unul nou. Modul *în care* încheiați ceva este mult mai important decât *ce* anume încheiați. Finalurile reuşite îi apropie pe oameni în moduri care nu ar fi fost posibile altfel. Unii oameni devin mai apropiați în

urma unei despărțiri decât au fost în timpul relației. Cel puțin veți avea respect pentru dumneavoastră înşivă, iar partenerul nu se va simți rănit, ci prețuit. Astfel am încheiat cercul deschis într-un capitol anterior, când am discutat despre cum să începeți o relație bazându-vă pe autenticitate. La fel trebuie s-o şi sfârşiți.

Mare este arta începuturilor. Chiar mai mare este însă cea a sfârşiturilor.

LONGFELLOW

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă trebuie să puneți capăt unei relații, faceți-o cu onestitate, amabilitate şi în mod direct.
- Rupturile curate sunt mai prielnice pentru ambii parteneri decât cele neclare, scăldate în două ape.
- Acordați atenție semnelor (enumerate mai sus) care sugerează că partenerul se retrage fără a vă spune.
- Întrebați-vă partenerul în mod direct ce simte în privința relației şi acceptați-i răspunsul fără idei preconcepute.
- Oricât de paradoxal ar părea, încercați să folosiți despărțirea pentru a vă apropia mai mult unul de celălalt.

De la finaluri curate la noi începuturi

La o întâlnire pe nevăzute, Ryan a cunoscut-o pe Leslie, care-i fusese descrisă de o prietenă comună ca fiind atrăgătoare, inteligentă şi o fire deschisă. După un timp, el a constatat că prietena comună nu exagerase deloc, ba chiar dimpotrivă.

Ryan şi Leslie s-au întâlnit vreme de câteva luni, el plăcând-o din ce în ce mai mult. Şi totuşi, sentimentele lui nu erau suficient de puternice pentru a se lansa în relația strânsă pe care o dorea ea. Cei doi au continuat să se vadă unul cu celălalt, însă timpul petrecut împreună părea lipsit de vitalitate.

În cele din urmă, Leslie l-a abordat direct şi l-a anunțat că vrea să ştie dacă el doreşte sau nu să se implice ferm, fiindcă pentru ea cale de mijloc nu exista. După ce s-a gândit îndelung, Ryan şi-a dat seama că nu doreşte să se implice şi i-a spus acest lucru.

– Îți mulțumesc, a replicat ea. Asta voiam să ştiu.

Cei doi şi-au încheiat discuția şi relația într-o notă amicală, iar Ryan n-a mai luat legătura cu Leslie.

Cartea aceasta urmăreşte să vă ajute să treceți de la relațiile frustrante la unele pline de viață şi energie. Unul dintre cele mai utile lucruri pe care le puteți face este să puneți punct relațiilor care nu se îndreaptă în direcția pe care o doriți. Gândiți-vă la viața dumneavoastră sentimentală ca la un DVD. Pe discul dumneavoastră aveți un spațiu limitat pentru o relație – spațiu concretizat în timp, energie, prezență şi emoții. Dacă discul este ocupat în mare parte cu oameni şi activități nefuncționale, înseamnă că aveți o capacitate redusă de a primi altele noi. La un moment sau altul va trebui să ştergeți de pe disc acele elemente care stau în calea vieții dumneavoastră romantice, pentru a-i permite să înflorească. În ultimul capitol veți afla cum anume să vă rafinați aceste aptitudini extrem de importante.

În exemplul de mai sus, Leslie i-a oferit lui Ryan un dar de preț: o despărțire curată. Odată ce a ştiut că el nu se va implica mai mult în relația cu ea, i-a pus punct. Nu s-a supărat şi nu a avut resentimente pentru timpul petrecut împreună. Numai că nu a acceptat să mai stea într-un tren care mergea spre o altă destinație decât cea pe care o dorea.

Dacă vă e greu să puneți punct relațiilor, motivul ar putea fi unul dintre cele de mai jos:

- Vă simțiți prea vinovat pentru a spune adio.
- Vă temeți că ați putea face o alegere greşită.
- Credeți că, în ciuda îndoielilor şi a problemelor, relația este una promițătoare.
- Vă e teamă că mai bine de atât nu vă veți putea descurca.
- Este mai comod să stați pe loc decât să treceți prin tulburările cauzate de despărțire.
- Relația vă oferă „daruri" la care nu sunteți dispus să renunțați – de exemplu confort material, puterea pe care o dețineți asupra partenerului, faptul că arătați bine în doi etc.
- Nu aveți abilități deosebite de comunicare (şi poate că nici partenerul nu are), aşa că vă este dificil să puneți cărțile pe masă.
- Credeți că toate relațiile sunt dificile, aşa că ce rost ar avea să încercați să găsiți una mai bună?

LUCRURI BIZARE PE CARE OAMENII LE FAC PENTRU A PERPETUA DRAMATISMUL

În ciuda motivelor serioase în favoarea despărțirii, am văzut (şi am făcut la rândul meu) tot felul de lucruri care mențin relația în funcțiune după ce partenerii au hotărât s-o rupă:

- Fac sex încă o dată.
- Decid să rămână prieteni şi să mai facă sex din când în când.
- Să mai discute o dată despre propriile sentimente privind despărţirea.
- Se întâlnesc unul cu altul fiindcă se simt singuri şi nu vor să stea acasă sâmbăta seara.
- Îi trimit celuilalt un cadou.
- Îi telefonează pentru a-i cere sfaturi privind o nouă relaţie.
- Ea rămâne însărcinată cu el.
- Inventează o urgenţă care îi sileşte să se întâlnească pentru a o soluţiona.
- Încep o afacere sau cumpără o proprietate în comun.
- Îl urmăreşte pe celălalt ca să vadă dacă are o nouă relaţie.
- Se laudă cu noul partener în faţa celui anterior.
- Îl vorbeşte de rău pe fostul partener în faţa prietenilor comuni.
- Le este dor de vremurile plăcute petrecute împreună, uitând de motivele pentru care s-au despărţit.

LUCRURI INTELIGENTE PE CARE OAMENII LE FAC PENTRU A DEVENI LIBERI ŞI A-ŞI CONTINUA VIAŢA

Dacă sunteţi gata să vă continuaţi viaţa şi să faceţi loc în ea pentru o relaţie funcţională, următoarele sfaturi vă vor fi de ajutor:

- Vă luaţi la revedere cu claritate, siguranţă şi respect.
- Nu iniţiaţi şi nu încurajaţi contactele cu fostul partener. Dacă este necesar, refuzaţi să răspundeţi la încercările acestuia de a lua legătura cu dumneavoastră.

- Nu faceți sex împreună.
- Amintiți-vă de ce ați rupt relația.
- Trimiteți-i fostului partener gândurile dumneavoastră bune şi aprecierea de la distanță.
- Luați-vă răgazul de a fi o vreme singur cu dumneavoastră înşivă, de a vă conştientiza poziția şi de a vă bucura de propria companie.
- Gândiți-vă la toate motivele nesănătoase pentru care v-ați simțit atras şi ați rămas alături de fostul partener şi acordați atenție ideilor şi faptelor care ar putea recrea aceeaşi situație.
- Faceți de plăcere şi pentru binele dumneavoastră diverse lucruri în afara relației – singur sau cu prietenii.

> *Priviți la drumul care vi se aşterne în față şi nu vă uitați în retrovizor decât pentru a evita accidentele.*
>
> DAN MCKINNON

MAI PUTEȚI FI PRIETENI DUPĂ CE AȚI AVUT O RELAȚIE ROMANTICĂ?

Desigur. De obicei însă, este necesară o perioadă de liniştire, în care dumneavoastră şi/sau partenerul încercați să faceți un pas înapoi, să reintrați în legătură cu dumneavoastră înşivă, să cugetați la ceea ce ați învățat din relația respectivă şi să porniți într-o nouă direcție. Durata perioadei respective depinde de dumneavoastră şi de relația încheiată, aşa că este de dorit să vă conştientizați nevoile în acest sens. Chiar vreți cu adevărat să rămâneți prieteni? Dacă răspunsul este negativ, nu încercați. Dacă vă apreciați fostul partener şi doriți ca el să facă parte în continuare din viața dumneavoastră, e bine să ştiți că vă aşteaptă un drum

delicat, pe care puteți păși, dacă așa vreți. Fiți doar atent la momentele potrivite. (În cartea mea anterioară, *Happily Even After*, am tratat în mod exclusiv și detaliat acest proces, în beneficiul celor care vor să rămână prieteni după o despărțire.)

Indecizia în privința încheierii unei relații, ca de altfel în orice alt domeniu al vieții, este distructivă, spre deosebire de hotărârea fermă. Indecizia menține de obicei un *statu-quo* nesatisfăcător; hotărârea face loc pentru ceva nou și mai bun. Dacă vi se pare dificil să puneți capăt unei relații despre care credeți că nu este spre binele dumneavoastră, sau dacă ați încheiat una și vă aflați în zona inconfortabilă dintre două relații ori vă îngrijorează perspectiva de a rămâne singur, amintiți-vă un lucru: ați pornit la drum pentru a găsi și a obține ceea ce vă doriți cu adevărat. Deși o parte din dumneavoastră știe că relațiile sunt dureroase, cealaltă știe la fel de bine că ele pot fi profund mulțumitoare. Nu vă opriți până ce nu găsiți ceea ce doriți. Oricât de dezamăgitoare ar fi fost recenta dumneavoastră despărțire sau oricâte ar fi dezastrele prin care ați trecut în plan romantic, povestea nu s-a încheiat încă. Există un partener pentru dumneavoastră, iar darurile pe care i le puteți oferi sunt numeroase. Atunci când vă luați adio în mod înțelept de la un partener sau când acceptați de asemenea cu înțelepciune cuvintele lui de adio, în calea dumneavoastră se deschide o ușă spre ceva mai bun. În ciuda suferințelor și a regretelor temporare, viața continuă să curgă de la bine spre mai bine, iar lumea dumneavoastră relațională se va îmbogăți pe măsură ce o veți lăsa să se dezvolte în felul său propriu.

CE PUTEȚI FACE ÎN ACEASTĂ PRIVINȚĂ, PUNCT CU PUNCT

- Dacă puneți capăt unei relații, faceți-o în mod curat, limpede şi conştient.
- Nu continuați cu câte o partidă de sex sau să creați urgențe ca scuze pentru a vă menține în legătură unul cu celălalt. Minimizați sau eliminați chiar contactele cu fostul partener, dacă este necesar.
- Concentrați-vă pe situația actuală şi pe ceea ce va urma.
- Dacă, la un moment dat, doriți să reluați legătura, faceți-o numai dacă amândoi v-ați schimbat.

Un ultim cuvânt

Spre sfârşitul vacanței sale în Hawaii, prietenul meu, Jack, a venit să mă viziteze. În vreme ce-l conduceam apoi spre aeroport, mi-a mărturisit: „Există două lucruri pe care am visat întotdeauna să le fac cu persoana iubită şi am aşteptat să le fac împreună cu ea când avea să apară în viața mea. Unul era să cumpăr o casă într-un cartier care mi-a plăcut mereu, iar celălalt era să vin în Hawaii. Anul trecut am decis să nu mai aştept ca ea să apară înainte de a mă bucura de aceste două lucruri. Deci am cumpărat casa, iar acum am venit în Hawaii şi am avut o vacanță de vis. Astăzi îmi dau seama că am făcut într-adevăr aceste lucruri cu persoana iubită. Fiindcă, vezi tu, persoana iubită sunt eu."

Data următoare când l-am văzut, Jack mi-a prezentat-o pe logodnica lui. Când şi-a găsit persoana iubită din sine însuşi, a găsit-o şi pe cea de alături.

În cursul anilor în care am consiliat persoane cu mari probleme în domeniul relațiilor (inclusiv pe mine însumi),

am avut bucuria să remarc multe finaluri fericite. Acest lucru m-a învățat că nimic nu este atât de greu, încât să nu ne putem găsi în cele din urmă drumul bun; de fapt, unele dintre cele mai negre situații sunt în realitate avanpremiere ale unui triumf glorios.

Să luăm, de pildă, cazul unei tinere evreice, Hannah, care s-a îndrăgostit de un musulman. Tatăl ei s-a înfuriat auzind despre această relație şi i-a interzis să se vadă cu Rashid. În decurs de mai mulți ani, Hannah a participat la seminariile mele şi s-a chinuit cu dragostea ei lipsită de noroc. Într-un târziu mi-a trimis prin e-mail o copie a scrisorii pe care i-o adresase tatălui ei, explicându-i că aprecia tot ce făcuse el pentru ea, dar că viața ei îi aparținea, iar ea îl iubea pe bărbatul respectiv şi nu îşi mai putea nega sentimentele. Un an mai târziu am primit o fotografie de la nunta ei şi, peste încă un an, una cu bebeluşul ei. În cele din urmă, tatăl ei cedase şi îl acceptase pe Rashid în familia şi în inima sa.

Iată un alt exemplu, al lui Erin, coordonatoarea de nunți, care putea duce pe oricine la altar, mai puțin pe ea însăşi. Când a recunoscut într-un târziu că lucra în domeniul respectiv fiindcă voia de fapt o nuntă a ei, a permis ca în viața ei să pătrundă un partener cumsecade. Şi astfel, altcineva a organizat nunta în cadrul căreia Erin a păşit spre altar.

Fireşte, nu toate relațiile sentimentale trebuie să ducă la căsătorie; unele pot duce la o serie de întâlniri romantice plăcute şi la o legătură mai profundă cu sine. Bill era chintesența chițibuşarului, renunțând în mod frecvent la femeia cu care se întâlnea, în clipa în care găsea la ea chiar şi cel mai vag defect. După o despărțire dureroasă, şi-a dat seama că nu-i plăcea nicio femeie fiindcă de fapt nu se plăcea pe sine însuşi. Tatăl lui pretinsese perfecțiune de la el, standard la care Bill nu se putuse ridica, astfel că îşi

proiectase acest sentiment al inadecvării asupra femeilor şi le judecase pe ele pentru toate lipsurile lui. Când a recunoscut acest tipar, şi-a îmblânzit privirea critică deopotrivă asupra propriei persoane şi asupra femeilor cu care se întâlnea, şi a început să construiască relaţii funcţionale.

Şi dumneavoastră puteţi avea relaţii funcţionale, dar mai întâi trebuie să vă îndrăgostiţi de dumneavoastră înşivă – sau cel puţin să vă placeţi mai mult. Ori să mai atenuaţi criticile de sine care v-au împiedicat să recunoaşteţi tot binele pe care îl puteţi oferi şi primi. Ori să vă recunoaşteţi valoarea personală, astfel încât să puteţi accepta pe cineva minunat în viaţa dumneavoastră. Şi astfel încheiem această carte – şi poate un capitol din existenţa dumneavoastră – într-o notă de fermă încurajare: atunci când veţi găsi în dumneavoastră înşivă acea dragoste pe care o căutaţi în persoana unui partener, le veţi avea pe ambele.

MULŢUMIRI

Această carte este o concretizare a tot ceea ce am învăţat despre relaţiile amoroase, uneori la şcoala suferinţelor, alteori la cea a bucuriei. Dar fiecare clipă mi-a fost utilă şi mă înclin astăzi în faţa perfecţiunii acestei călătorii, cu recunoştinţă la adresa tuturor celor care au contribuit la ea.

Îmi onorez astfel iubita parteneră de viaţă, pe Dee, pe care o consider premiul câştigat la finele călătoriei mele de căutări. Mă simt binecuvântat să trăiesc alături de o femeie atât de puternică, de inteligentă şi de iubitoare.

Le onorez de asemenea pe toate femeile cu care m-am întâlnit şi cu care am împărtăşit relaţii romantice; ele au fost unii dintre cei mai importanţi maeştri din viaţa mea. Unele m-au învăţat graţie intimităţii, altele prin intermediul

provocărilor. Dar toate experiențele m-au ajutat să evoluez şi să ajung acolo unde sunt acum.

Îmi cinstesc prietenii care au celebrat momentele plăcute petrecute împreună şi care m-au susținut în perioadele solicitante. Frăția este o legătură sacră.

Mă onorez pe mine însumi pentru curajul de a persevera, pentru că am ales compasiunea la adresa mea şi a altora, atunci când criticile abundau; pentru dragostea pe care mi-am exprimat-o; şi pentru disponibilitatea de a-mi folosi toate experiențele trăite pentru propria-mi dezvoltare personală.

Le sunt profund recunoscător lui Kathy McDuff pentru susținerea neobosită a acestei lucrări şi pentru grija desăvârşită pe care le-o arată clienților şi colegilor, dar şi soțului ei, Rich Lucas, pentru sprijinul consecvent demonstrat.

Vă mulțumesc, Michael Ebeling şi Kristina Holmes, pentru că ați găsit editura perfectă pentru manuscrisul meu.

Aprecierea şi respectul meu se îndreaptă spre redactorul meu, Renée Sedliar, care a recunoscut importanța mesajului nostru şi a avut răbdarea de a „peria” întregul material cu un pieptene des, oferindu-şi priceperea pentru a-l aduce în cea mai bună formă posibilă.

Şi dumneavoastră vă mulțumesc, cititorii mei, prieteni pe care nu i-am întâlnit niciodată personal, dar a căror existență s-a intersectat cu a mea într-un domeniu esențial pentru inimile noastre. Fie ca viața voastră să fie mai bună după această întâlnire virtuală!